

令和元年 7月分

中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
1 エネルギー たんぱく質 LLつ 848 kcal 34.3 g 24.9 g ごはん 牛乳 ふりかけ ししゃもの奉書揚げ じゃがいものそぼろ煮 ゆばのすまし汁 小魚ナッツ	2 エネルギー たんぱく質 LLつ 832 kcal 35.3 g 26.7 g コッペパン 牛乳 ポークピカタ 野菜いため キャラメルバター コーンポタージュ	3 エネルギー たんぱく質 LLつ 780 kcal 30.7 g 24.0 g ごはん 牛乳 マーボーなす もやしのナムル 塩ゆで枝豆 冷凍みかん	4 エネルギー たんぱく質 LLつ 765 kcal 34.3 g 20.1 g 冷やしうめん ささみ・カボチャオクラの天ぷら 七夕デザート 牛乳	5 エネルギー たんぱく質 LLつ 830 kcal 25.8 g 23.4 g ドライカレーライス あげじやが アロエヨーグルト 千早漬 牛乳
8 エネルギー たんぱく質 LLつ 756 kcal 32.5 g 14.0 g 豚肉ときゅうりのしょうが丼 小松菜のおかか和え オクラとかぼちゃのみそ汁 みかんゼリー 牛乳	9 エネルギー たんぱく質 LLつ 792 kcal 28.2 g 25.9 g 黒糖パン 牛乳 白身魚のオニオンマヨ焼き キャベツのサラダ トマトと豆のスープ すだちゼリー	10 エネルギー たんぱく質 LLつ 819 kcal 34.5 g 24.6 g カリカリ梅ごはん 牛乳 じゃこ入り卵焼き もやしのごま和え ヨーグルト なっばの煮びたし	11 エネルギー たんぱく質 LLつ 817 kcal 22.6 g 24.1 g インディアンライス わかめサラダ すいか 牛乳 豆乳デザート	12 エネルギー たんぱく質 LLつ 799 kcal 36.4 g 21.0 g ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり なすのみそ汁 レモンゼリー

(なつやす せいかつ)
(夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか? チェックしましょう。)①が多かった人は
夏バテ注意!食事は1日3回、バランス良く食べるこ
とが基本です。甘い物をとりすぎると、ビ
タミンB1が不足して疲れやすくなります。
水分補給には水やお茶などの甘くない飲み
物をこまめに取りましょう。②が多かった人は
太り過ぎ注意!ドーナツやポテトフライなど、揚げ物は
脂肪が多く高エネルギーなので、食べ過ぎ
には気をつけて。カップラーメンやジュー
スもなるべく控え、食事は、ご飯などの主
食を中心に、旬の夏野菜をたっぷりと!③が多かった人は
この調子で、
楽しい夏休みを!早寝・早起き、規則正しい生活と、適度
な運動、バランスの良い食事を心がけ、健
康で楽しい夏休みを過ごして下さいね!

朝ごはん	昼ごはん	夕ごはん
<input type="checkbox"/> ①朝食がないので、何も食べない <input type="checkbox"/> ②野菜ジュースとドーナツを食べる <input type="checkbox"/> ③ご飯とみそ汁、目玉焼きを作って食べる	<input type="checkbox"/> ①朝ごはんを食べなかつた分、おなかいっぱい食べる <input type="checkbox"/> ②ファストフード店でハンバーガーとポテトフライ、チキンナゲットを食べる <input type="checkbox"/> ③そうめんに、ハムやキュウリなどの具をプラスして食べる	<input type="checkbox"/> ①食後のデザートにアイスを2こ食べる <input type="checkbox"/> ②ご飯は太るから食べずに、からあげをたくさん食べる <input type="checkbox"/> ③ご飯と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる
生活リズム・間食	水分補給	
<input type="checkbox"/> ①外は暑いので、1日冷房の効いた室内で過ごす <input type="checkbox"/> ②深夜のテレビ番組を見るために、夜食にカップラーメンを食べる <input type="checkbox"/> ③ラジオ体操に参加するなど、毎日体を動かす	<input type="checkbox"/> ①のどがカラカラになつたら、冷たい炭酸飲料を一気飲みする <input type="checkbox"/> ②果汁100%のジュースをこまめに飲む <input type="checkbox"/> ③朝起きた時や寝る前、お風呂の前後に茶を飲む	

おやつのとり方

こんなおやつのとり方は…

- 何かをしながら、ダラダラと食べる
- 食事の前に食べる
- 寝る前に食べる

何をどれだけ食べる?

目安は1日200kcal以内!

おにぎり 1個(100g) 約180kcal	焼きいも 半分(100g) 約160kcal	バナナ 1本(100g) 約80kcal	飲み物のエネルギー量も忘れない。麦茶や水ならOkcalだよ!
ヨーグルト 1個(100g) 約70kcal	プリン 小1個(75g) 約100kcal	いた板チョコレート 1枚(50g) 約280kcal	
ポテトチップス 1袋(60g) 約330kcal	クッキー 1枚(10g) 約50kcal	せんべい 1枚(20g) 約75kcal	
		コーラ 1本(500ml) 約230kcal	表示もチェック!

令和元年7月分

中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
1	ごはん(M)	牛乳	2	コッペパン 牛乳
しゃもの本草掲げ	ゆばのすま汁	ポークピカタ	野菜いため	マーボーなす
しもじも 40.0 赤 にんじん 6.5 青	ゆばのすま汁	豚ロース肉 50.0 赤	ややしのナムル	冷やしそうめん
ワンダの皮 103 黄 かぶなす 6.5 紅	白ワイン 1.5	キーパー	もやしのナムル	さくみの天ぷら
小麦粉 0.5 黄 玉ねぎ 2.6 紅	自然塩 0.5	★ 13 錠	小松菜 6.5 青	かきやオクラの天ぷら
水白枝油 4.0 黄 別名なす 0.7 紅	玉葱 0.2	★ 13 錠	スパゲッティ 6.5 青	豚ひき肉 50.0 赤
じゃがいものきほん油 深色100ml	小麦粉 2.3 青	玉ねぎ 0.2	にんじん 10.4 青	かぶなす 30.0 紫
しゃらの皮 ★ 103 黄 自然塩 0.4 黄	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	にんじん 10.4 青	にんじん 11.4 青
豚ひき肉 19.5 黄 別名なす 2.6 黄	コーンスターチ 2.3 黄	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	自然塩 0.3 黄
玉ねぎ 1.3 黄	コーンスターチ 2.3 黄	玉ねぎ 0.2	香菜 6.5 青	オクラ 10.0 青
豆豉油 5.2 黄	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	セイヨウ
りん 3.9	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	4.0 青
酒 2.0	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	こしらへした
醤油 0.4 黄	小魚ナット 3.0	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	0.7 青
水白枝油 0.3 黄	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 0.2	0.1 黄
8	ごはん(M)	牛乳	9	黒糖パン 牛乳
豚内とキュウのしょうが井 オカラとカボチャのみぞ汁	白身魚のオニオン焼き	トマトと豆のスープ	じゅこ入り卵焼き	なっぱの煮びたし
豚もも肉 52.0 赤 カラメドキ 39.0 青	ホタテ 45.0 赤	カツナード 39.0 青	青唐 75.0 赤	インディアンライス
3.5kg 6 39.0 青 オカラ 13.0 青	じゅわいひも ★ 103 黄 玉葱 40.0 青	トマト 20.0 青	青唐 200 錠	★ 45.5 青
上じゆが 2.0 錠 案内 13.0 赤	玉葱 0.5	玉葱 2.6 青	きんじん 13.0 青	キーパン 13.0 青
豆豉油 2.6 黄 白えぞ 10.4 赤	いんげん豆 13.0 赤	玉ねぎ 6.5 青	玉ねぎ 6.5 黄	濃口しょうゆ 6.5 黄
豆豉油 2.0 白えぞ 3.9 黄	玉ねぎ 0.7	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	豆豉油 0.9 黄
酒 1.3 白うり節 3.9 黄	玉ねぎ 0.5	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 2.6 青	自然塩 6.5 黄
みりん 1.3 だし昆布 0.7	玉ねぎ 0.5	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	豆豉油 0.4 黄
醤油 1.3 黄	玉ねぎ 0.5	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	豆豉油 0.3 黄
水白枝油 0.7 黄 みかんゼリー 0.1 黄	玉ねぎ 0.5	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	豆豉油 0.7 黄
豆豉油 0.1 黄 みかんゼリー 0.1 黄	玉ねぎ 0.5	玉ねぎ 0.2	玉ねぎ 1.3 錠	ホーウィンゼリー 0.7 黄
小松菜のおかか和え 0.4 黄 オカラジュース 4.0 青	キャベツのサラダ	トマトのサラダ	じゅわいごま和え	11 牛乳
小松菜 6 58.5 黄 ハーゲー 4.0 青	キャベツ 45.5 青	トマト 52.0 錠	すだちゼリー 14 錠	牛乳
豆豉油 2.0 みかんゼリー 2.0 黄	じゅわいひも 6.5 錠	玉ねぎ 1.3 錠	すだちゼリー 14 錠	12 牛乳
みりん 2.0 2.0	玉ねぎ 2.0	玉ねぎ 6.5 錠	玉ねぎ 6.5 黄	鶏のから揚げ
五味子 0.1 だし昆布 0.1	玉ねぎ 2.0	玉ねぎ 6.5 錠	玉ねぎ 1.3 錠	なすのみぞ汁
かっけ油 0.5 赤	玉ねぎ 0.1	玉ねぎ 6.5 錠	玉ねぎ 0.1	鶏もも肉 84.5 赤

夏バテを防ぐには、
食生活が重要です。

冷たい物のとり過ぎ
ぎに気をつけて、こま
めな水分補給、栄養バ
ランスのよい食事を心
がけ、元気に夏休みを
迎えましょう。



元気ポイント



NGポイント



熱中症に ご注意 ください!

急に暑くなるこの季節は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかりと食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

熱中症になりやすいのは？



予防のポイント



水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5Lもの水分が尿や便、汗、吐き息などで失われています。

下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起り、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、どうか渴いた感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症にかかるときは、塩分と一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

