

平成28年 7月分 中学校給食献立予定表

No.15
千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気が出る）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

火

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。
暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。

水

朝ごはんをしっかり食べると…

朝に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

心が満たされ、やる気が出る。

木

金

1	エネルギー	たんぱく質	脂質
	819 kcal	35.3 g	32.6 g

コッペンパン ブルーベリージャム
いかにアーモンドあげ 牛乳
豆とひじきのごまマヨ和え
レタスと卵のスープ

4

エネルギー	たんぱく質	脂質
742 kcal	29.0 g	21.0 g

ごはん 牛乳
ししゃもの奉書揚げ
じゃがいものそぼろ煮
すまし汁 ふりかけ

5

エネルギー	たんぱく質	脂質
880 kcal	34.2 g	31.0 g

黒糖パン 牛乳
白身魚のオニオンマヨ焼き
ほうれん草とくるみのサラダ
トマトと豆のスープ ヨーグルト

6

期 末 テ ス ト

7

期 末 テ ス ト

8

エネルギー	たんぱく質	脂質
874 kcal	37.3 g	31.5 g

うずまきパン 牛乳
ボークピカタ はちみつマーガリン
野菜いため
コーンポタージュ

11

エネルギー	たんぱく質	脂質
851 kcal	26.0 g	24.6 g

ごはん 牛乳
ドライカレー あげじゃが
マンゴーヨーグルト
千早漬

12

エネルギー	たんぱく質	脂質
847 kcal	27.7 g	21.2 g

インディアンライス
わかめサラダ
すいか
牛乳 ジョアブレン

13

エネルギー	たんぱく質	脂質
767 kcal	33.3 g	16.6 g

ごはん 牛乳
豚肉ときゅうりのしょうが井
もやしのごま和え パインゼリー
キャベツと厚揚げのみそ汁

2学期の給食は、
幼稚園 9月5日(月)
小学校 8月30日(木)
中学校 8月31日(木)
から始まります

おやつのととり方

みなさんは、いつどんなおやつを食べていますか？
食事を規則正しくとることは、1日の生活リズムをとるのえるために、とても大切です。朝・昼・夕の3回の食事を基本に、おやつは量と食べる時間を決めて、食べ過ぎに気をつけましょう。また、塾や習い事で夕食の時間が遅くなるときや、スポーツをしていて栄養不足が心配な人は、おやつを食事の一つとして上手に利用しましょう。

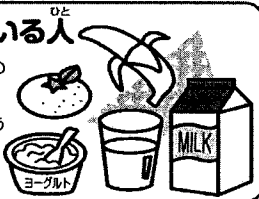
塾や習い事で夕食の時間が遅くなるとき

お菓子よりも、軽い食事として、おにぎりやサンドイッチ、野菜スープなどがおすすめです。



スポーツをしている人

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物をとり、不足しがちな栄養を補うようにしましょう。



こんなおやつのととり方は…

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

食べ過ぎ

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

ヨーグルト
1個 (100g)
約 70kcal

プリン
小1個 (75g)
約 100kcal

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

飲み物のエネルギー量も忘れずに。麦茶や水なら0kcalだよ！

表示もチェック！

金



1

いかのアーモンド揚げ		レタスと卵のスープ	
かいかのいか	60.0 赤	レタス	32.5 緑
酒	6.0	鶏卵	13.0 赤
淡口しょうゆ	3.0	にんじん	13.9 緑
土しうが	1.0 緑	パセリ	1.3 緑
アーモンド豆腐	10.0 黄	こんにゃく	13.0
小麦粉	8.0	淡口しょうゆ	4.6
コンスタター	4.0	自然塩	0.8
ベネキアパウダー	0.3	こしょう	0.1
米白飯油	4.0 黄	でんぷん	1.3 黄
		オリーブ油	0.7 黄
豆とひじきのごまマヨネーズ		ブルーベリージャム	
キャベツ	19.5 緑		1個 緑
大豆	9.5 赤		
ひじき	2.9 緑		
玉葱	2.9 緑		
マヨネーズ	7.0		
マザンゴ	2.8		
淡口しょうゆ	1.5		
砂糖	1.5 黄		
洋かかし	0.2		

牛乳

5

牛乳

6

7

8

ポークピカタ		野菜いため	
豚ロース肉	60.0 赤	キャベツ	32.5 緑
白ワイン	1.5 白	絹豆腐やし	1.5 緑
自然塩	0.5 白	玉葱	1.5 緑
こしょう	0.2 緑	にんにく	★ 10.4 緑
小麦粉	2.3 黄	土しうが	0.5 緑
コンスタートチ	2.3 黄	淡口しうゆ	5.2 緑
鶏卵	15.0 赤	みりん	1.3 緑
粉チーズ	4.5 赤	米白皎油	0.7 黄
生クリーム	3.0 赤		
パセリ粉	1.5 黄		
パセリ	1.5 緑		
トマトチャップ	13.0 緑	コンボナーージュ	
濃厚ソース	3.0 緑	クリームチーズ	45.5 緑
		にんにく	13.0 緑
		玉葱	★ 39.0 緑
		セロリ	6.5 緑
		パセリ	1.3 緑
		牛乳	39.0 赤
		ポナーージュの素	6.5 黄
		自然塩	0.7 黄
		こしょう	0.2 緑
		米んこつ	10.4 緑
		米白皎油	0.7 黄

牛乳

2

牛乳

13

牛乳

豚肉ときゅうりのしょうが丼	キャベツと厚揚げのみそ汁	
豚も肉	厚揚げ	26.0 赤
きゅうり	キャベツ	39.0 緑
土しゅうが	玉葱	★ 19.5 緑
漬出しゅうが	白菜	13.0 赤
漬しゅうが	2.0 赤	3.9 赤
酒	けずり節	3.9 赤
みりん	だし昆布	0.7 緑
砂糖		
水白焼油		
氷		
なやしのきんぎょ	パインゼリー	
緑豆とやし	パイナップル生詰	30.0 緑
チンゲンサイ	アボカド	4.0 緑
にんじん	砂糖	3.5 黄
漬出しゅうが	レモン果汁	1.0 緑
みりん		
煮干しだし		
すりごま		



朝ごはん

- 昼ごはん

- 夕ごはん**

- 生活リズム・間食

- すいぶん ほきゅう
水分補給

- ☐ ① のどがカラカラになったら、
 つめ たんさんいんりょう いっ せ の
 冷たい炭酸飲料を一気飲む
 がじゅう
- ☐ ② 果汁 100% のジュースをこまめ
 あび お とき づえ
- ☐ ③ 朝起きた時や寝る前、
 あぶ ろ ぜん ち の
 お風呂の前後に お茶を飲む
- 

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！