



平成26年度



# 7・8 月学校給食献立表



阿賀野市立笹神中学校

※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜日)エネルギーたんぱく質	1(火) 835kcal 29.0g		2(水)	3(木)	4(金) 833kcal 33.4g
	<b>献立名</b> ・キムチチャーハン ・牛乳 ・もやしの中華あえ ・蒸し餃子 ・カリカリ君		<b>下越地区総体</b> 給食はありません	<b>下越地区総体</b> 給食はありません	・食パン ・ジャム&マーガリン ・牛乳 ・野菜スープ ・なすミートグラタン ・アスパラサラダ
主な食材	赤色の食品	体をつくる	牛乳、ぶた肉、豆腐、もずく		牛乳、ぶた肉、チーズ、ベーコン
	黄色の食品	熱や力のもとになる	ごはん、油、さとう		パン、じゃがいも、油
	緑色の食品	体の調子をとのえる	キムチ、にんじん、ねぎ、えのき、もやし、くらげ		なす、にんじん、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ、パプリカ、アスパラ、キャベツ
7(月) 807kcal 28.1g	8(火) 804kcal 31.0g	9(水) 929kcal 24.9g	10(木) 819kcal 34.4g	11(金) 804kcal 31.0g	
・ちらしずし ・牛乳 ・七夕そうめん汁 ・厚焼き玉子 ・ごまびたし ・七夕ゼリー	・ごはん ・牛乳 ・けんちん汁 ・ハンバーグのしそみそがけ ・チンゲンサイのおひたし	・夏野菜のカレーライス ・牛乳 ・フルーツカクテル ・福神漬け	・ごはん ・のりの佃煮 ・牛乳 ・うずら卵入りスープ ・いかチリソース ・こんにゃくサラダ	・冷やし中華 ・牛乳 ・シュウマイ ・焼き豚ともやしのあえもの ・ミニトマト ・とうもろこし	
牛乳、とり肉、油揚げ、なると、たまご ごはん、そうめん、ふ、ごま にんじん、オクラ、ほうれん草、もやし、ねぎ	牛乳、とり肉、豆腐、みそ ごはん、じゃがいも、油、かたくり粉、ごま 大根、にんじん、ごぼう、キャベツ、チンゲン菜	牛乳、ぶた肉 麦ごはん、さとう、油 たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、バナナ、フルーツ缶	牛乳、いか、とり肉、うずら卵、ハム、わかめ、のり ごはん、じゃがいも、さとう、油 たまねぎ、ねぎ、にんじん、レタス、キャベツ、きゅうり	牛乳、ぶた肉、たまご、わかめ、えび めん、さとう、油、ごま もやし、にんじん、きゅうり、トマト、とうもろこし	
14(月) 801kcal 29.5g	15(火) 893kcal 37.6g	16(水) 781kcal 39.2g	17(木) 872kcal 35.0g	18(金) 837cal 30.8g	
・ごはん ・牛乳 ・きぬさやとじゃがいものみそ汁 ・肉団子 ・野菜のきんぴら	・ごはん ・牛乳 ・わかめ汁 ・ますの塩焼き ・なすのスタミナソース	・ツナピラフ ・牛乳 ・豆腐とオクラのスープ ・ハーブチキン ・海藻サラダ ・すいか	・ごはん ・牛乳 ・肉じゃが ・さばのしょうがやき ・切干大根サラダ ・カルピスゼリー	・米粉バーガーパン ・牛乳 ・野菜のトマト煮 ・コロケ ・枝豆サラダ	
牛乳、ぶた肉、豆腐、さつま揚げ、みそ ごはん、じゃがいも、油、さとう、ごま にんじん、きぬさや、ねぎ、れんこん、ピーマン、えのき	牛乳、ます、ぶた肉、豆腐、わかめ、みそ ごはん、さとう、油 にんじん、えのき、ねぎ、なす、ピーマン	牛乳、ツナ、豆腐、とり肉、ベーコン、海藻 麦ごはん、油 たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、オクラ、ほうれん草、きゅうり、すいか	牛乳、ぶた肉、さば、ハム ごはん、じゃがいも、さとう、油、ごま にんじん、ほうれん草、キャベツ、切干大根	牛乳、ウインナー、かまぼこ 米粉パン、じゃがいも、油 にんじん、たまねぎ、キャベツ、ズッキーニ、カリフラワー、きゅうり、トマト、枝豆	
21(月)	22(火) 860kcal 28.2g	23(水) 873kcal 31.9g	いよいよ7月、1学期もあとわずかとなりました。この時期になると「夏バテ」という言葉を耳にするようになります。「夏バテ」とは、夏の暑さに体が慣れていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。朝昼夕の食事をきちんと食べて栄養をしっかりとり、夜ふかしをせず、体をよく休めるなど健康に気をつけて生活しましょう。		
<b>海の日</b> 	・わかめごはん ・牛乳 ・中華スープ ・春巻 ・チンジャオロース	・ドライカレーライス ・牛乳 ・トマトサラダ ・レモンシャーベット			
	牛乳、たまご、ぶた肉、わかめ ごはん、はるさめ、かたくり粉、油 にんじん、きくらげ、チンゲン菜、たまねぎ、たけのこ、ピーマン	牛乳、ぶた肉、牛肉、チーズ 麦ごはん、油 たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、きゅうり、コーン、レーズン	※8月の献立です		

## 夏を元気で過ごそう

### 食生活3つのポイント

**酸味**

＜食欲をそそる工夫＞

○酸味を使ってさっぱり料理  
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど  
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

**冷たく**

○冷たくして  
スープやまじり汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

**香り**

○香りでアクセントをつける。  
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

**良質のたんぱく質**

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

**夏野菜**

＜夏野菜を毎食たっぷり＞  
トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん量を食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

## ジュースの のみすぎにちゅうい!

のんだら、うがい はみがき

のみかけはしない!

おきっぱなしにしない!

ジュースや炭酸飲料など糖分の多い飲料は水分補給には不向きです。飲みすぎると糖分のとりすぎにもつながります。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。スポーツなどで大量に汗をかいたときは、スポーツドリ



