

7月予定献立表

2019年

鳥取大学附属中学校



食べものの体内での働きと使用食品

		主に体をつくる食品 (赤)		主に熱や力になる食品 (黄)		主に体の調子を整える食品 (緑)			
		たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)	その他の野菜 果物		
日曜	こんだて名	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	米・パン・めん	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
1月		給食はありません							
2火	ごはん ぎゅうにゅう	とうがんスープ ぶたにくのしょうがやき キムチあえ ひじきふりかけ	763 31.8	とりにく とうふ とうふに	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん ぐずきり ごまあぶら ごま	あおねぎ ほうれんそう	とうがん しいたけ しょうが はくさい もやし	
3水	パン ぎゅうにゅう	なつやさいのラタトゥイユ さけチーズフライ はるさめサラダ	696 26.4	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう こむぎこ パンこ はるさめ	あぶら	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく ズッキーニ なす きゅうり もやし
4木	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ とりにくのてりやき フレンチサラダ りんごジャム	653 23.0	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング	ほうれんそう にんじん パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
5金	ごはん ぎゅうにゅう	あまのがわじる ほしコロッケ ごもくひじき たなばたデザート	814 22.1	あぶらあげ とりにく だいたい ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	オクラ さやいんげん にんじん	たまねぎ しいたけ
8月	ごはん ぎゅうにゅう	つくねスープ とびうおのいそべあげ ゆかりあえ	761 33.5	とりにく とびうお	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	あおねぎ にんじん	きゅうり もやし しいたけ たまねぎ
9火	パン ぎゅうにゅう	ミネストローネ ウインナー フルーツミックス	739 26.6	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	トマト	ぶなしめじ にんにく たまねぎ みかん パイナップル もも
10水	パン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのスープ ハムチーズフライ パスタサラダ	703 26.1	マグロみずにとりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ カットスパゲティ パンこ	あぶら	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり
11木	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのすましじる わふうハンバーグ きりぼしだいこんのもの れいとうみかん	834 32.3	とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう でんぶん	あぶら	オクラ さやいんげん にんじん	だいこん たまねぎ みかん
12金	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる いわしのしょうがに のりずあえ	796 34.4	いわし みそ ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう		あおねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ
16火	ごはん ぎゅうにゅう	もずくじる さばのみそに さっぱりうめあえ	833 33.9	あつあげ さば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ うめ
17水	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ からあげ かいそうサラダ ももゼリー	763 27.4	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン マカロニ じゃがいも でんぶん ゼリー	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ぶなしめじ もやし たまねぎ キャベツ
18木	パン ぎゅうにゅう	しおラーメン しょうぎ ナムル	725 26.6	ぶたにく とりにく なんと	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん ぎょうぎのかわ	ドレッシング	にんじん ニラ あおねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが もやし ぜんまい
19金	ごはん ぎゅうにゅう	トマトのハヤシシチュー とりにくのハーブやき らっきょうサラダ アイスクリーム	994 34.3	ぎゅうにくとりにく ロースハム	ぎゅうにゅう アイスクリーム	ごはん	あぶら ハヤシルウ ドレッシング	トマト グリンピース	らっきょう キャベツ ぶなしめじ きゅうり たまねぎ ホールコーン

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。

★しつかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。



夏休み中も
牛乳を飲もう