



＜食育目標：正しく配膳をしよう＞

日付	献立名	エネルギー(kcal)		カルシウム(mg)		主な材料					
		たんばく質(g)		鉄(mg)		血やにくになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		力や熱のもとになる(黄)	
		中/高	アスリート	中/高	アスリート	1群	2群	3群	4群	5群	6群
20 (木)	夏野菜チキンカレーライス 牛乳 豆腐ナゲット 海藻サラダ ヨーグルト	867 30.6 27.1	1249 40.5 40.6	464 4.8 2.1	541 9.7 3.0	豆腐 とり肉	牛乳 ヨーグルト 海そう	人参 かぼちゃ ピーマン さやいんげん	もやし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ	米 きび砂糖	米油 ごま油
21 (金)	＜世界の料理※韓国料理＞ 豚キムチ丼 牛乳 厚焼玉子 キャベツとじゃこのナムル 春雨みそスープ	834 34.2 24.6	1079 41.5 28.0	605 5.1 3.1	693 6.2 3.7	ぶた肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	キムチ 人参 なら 小松菜 玉ねぎ	にんにく きくらげ 長ねぎ キャベツ とうもろこし もやし ぶなしめじ えのきたけ 白菜	米 でん粉 白ごま 春雨 きび砂糖	ごま油
24 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ベジガパオライス 牛乳 ベジヤムウンセン もやしと豆腐のスープ	851 32.4 21.7	1121 40.4 25.5	542 5.8 4.0	658 7.5 5.0	大豆 豆腐 卵 生揚げ	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン パプリカ 人参 エリンギ 豆腐	ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	米 きび砂糖 でん粉 春雨	米油 ごま油
25 (火)	＜日本各地の料理※沖縄料理＞ ごはん 牛乳 アンダンスー ゴーヤチャンプルー 沖縄そうめん汁	904 36.2 34.9	1195 45.3 41.9	413 3.4 4.6	482 4.4 5.7	赤みそ 豆腐 卵 かつお節 とり肉 ぶた肉 系かまぼこ	牛乳	人参 ごねぎ にがうり	しょうが 玉ねぎ	米 そうめん きび砂糖	米油
26 (水)	ごはん 牛乳 ホキのから揚げ甘酢あん ゆかりあえ 呉汁 米粉餃子	820 34.1 22.1	1176 41.1 32.6	469 3.4 2.8	560 4.4 3.7	ホキ 大豆 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら みつば 小松菜 赤しそ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり 大根 しょうが にんにく 長ねぎ じゃがいも	米 でん粉 きび砂糖 米粉 じゃがいも こんにゃく	米油
27 (木)	ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ ひじきとベーコンの炒め物 豆乳スープ	852 30.5 28.1	1121 38.0 33.4	496 5.3 2.5	586 6.8 3.1	卵 ベーコン 大豆 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参 ほうれん草 さやいんげん 青・赤ピーマン グリーンピース	玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米 きび砂糖 米粉 じゃがいも	米油
28 (金)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーレモン醤油 ミニトマト ポトフ チーズ	876 34.5 27.2	1130 41.8 30.9	549 5.4 3.6	611 6.3 4.2	ぶた肉 大豆 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン セロリ とうもろこし	米 パン粉 きび砂糖 でん粉 じゃがいも	オリーブオイル
29 (土)	校内・双来祭のため ★豪華配膳★ ツナごはん 牛乳 キャベツのごまみそあえ 手作りすいとん汁 小魚	877 32.7 25.9	1146 40.0 30.5	512 4.2 3.4	594 5.4 4.1	まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	米 きび砂糖 白ごま 米粉	
30 (日)	双来祭のため学校給食はありません										
31 (月)	かおりごはん 牛乳 野菜コロケ いんげんのごまあえ 白玉団子汁 プラム	819 25.6 21.9	1143 35.0 28.9	620 6.2 2.5	819 9.6 3.5	油揚げ 青大豆 高野豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 玉ねぎ ほうれん草 青しそ	キャベツ 大根 プラム ぶなしめじ とうもろこし	米 こんにゃく じゃがいも 黒ごま きび砂糖 白ごま 白玉団子	米油
給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育(献立表の標記の変更について)					
9 回	日本では、一番手前に箸を横にして置き、手前左側に主食(ごはん・パン)、手前右側に汁物、奥左側に副菜(サラダ・炒め物)、奥右側に主菜(肉・魚・卵)、飲み物を置くのが配膳のマナーとされています。しかし、韓国では、箸やスプーンなどは右側に縦にして置くのが配膳のマナーとなっているなど、各国により配膳のマナーは変わってきます。食事のマナーで一番大切なことは、気持ちよく食事をするということです。その場面で適切なマナーを守って食事をするように心がけましょう。	855	1151	518	616	前期、中学1年生が、家庭科の授業を受けて6つの食品群について学習しました。これに合わせて、献立表の食材の割り振りも6つの食品群の分類に合わせて標記します。3色分類表よりも食品構成がよくわかり、より具体的に献立作成などの参考にもなります。6つの食品群をバランスよく含んだ献立にすることで、自然と栄養バランスも整います。中学生の皆さんも高校生の皆さんも、献立表を見る習慣をつけ、どんな食材が入っているかなどにも意識を向けながら食事をしてみましょう。新しい発見があるかもしれません。					

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。  
※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

### 朝ごはん&水分をしっかりとりましょう！

夏本番をむかえ、急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、

熱中症になりやすく、注意が必要です。朝ごはんを食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。

Q. 熱中症とは??

A. 高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなるなどして発症する障害の総称です。

油断しないで！



### 熱中症を防ぐための五か条



①睡眠をしっかりとりましょう～早寝・早起き！

②朝ごはんを食べましょう～バランスも考えて！

### ★夏野菜がポイント★

きゅうり、なす、トマトなど、夏が旬の野菜は体温を下げる働きがあります！  
たくさん食べましょう！



### ★汗をしっかりかく→水分補給 がポイント★

暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体温を下げています。

熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補給するようにしましょう！

(朝のみそ汁、スポーツドリンク、お茶+梅干し・・・など)

③水分をこまめにとりましょう

～甘いジュースではなく、水やお茶！

④服装を工夫しましょう

～通気性のよい服を！



⑤日陰を選んで歩きましょう～日傘や帽子を活用！