



＜食育目標：食生活のリズムを取り戻そう＞

日付	献立名	エネルギー(kcal)		カルシウム(mg)		主な材料					
		たんぱく質(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
23 (月)	＜ベジマンデー献立※ベスコベジタリアン食＞ ごはん 牛乳 うの花コロッケ なすとピーマンのみそ炒め かきたま汁	882 29.8 28.5	1172 38.2 34.5	441 3.7 2.6	530 4.9 3.2	卵 おから 凍豆腐 豆腐 みそ なると	牛乳	枝豆 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ キャベツ なす しょうが にんにく えのきだけ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 きび砂糖	米油
24 (火)	ごはん 牛乳 ほっけの一夜干し 小松菜とツナのサラダ 肉じゃが	898 40.1 28.1	1168 48.2 33.0	456 3.4 2.0	548 5.0 2.6	ほっけ まぐろフレーク ぶた肉	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	キャベツ 枝豆 玉ねぎ	米 じゃがいも しらたき きび砂糖	米油 白ごま
25 (水)	夏野菜カレーライス 牛乳 オムレツ 海藻サラダ すいか 旬の食材:すいか 豆腐団子	905 31.5 25.4	1231 41.5 34.6	530 4.3 3.4	769 5.4 4.6	卵 とり肉 豆腐団子	牛乳 ヨーグルト わかめ マノリ 茎わかめ 昆布 トサカノリ	人参 かぼちゃ ズッキーニ さやいんげん	もやし なす きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ すいか	米 きび砂糖	米油 ごま油
26 (木)	ごはん 牛乳 もうかさめのみそ焼き いんげんのマヨサラダ 五目豆煮 チーズ	878 44.1 22.8	1136 53.0 25.8	621 7.2 3.4	703 8.4 4.1	もうかさめ とり肉 大豆 みそ さつまいも	牛乳 チーズ 昆布	小松菜 さやいんげん 人参	ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり	米 きび砂糖 こんにやく じゃがいも	米油
27 (金)	＜世界の料理※タイ料理＞ ナシゴレン(目玉焼き) 牛乳 いかとプロッコリーのレモン醤油あえ ソトアヤム ゼリー	835 39.0 26.4	1077 47.3 30.2	392 4.9 2.7	450 5.6 3.2	とり肉 卵 いか	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン プロッコリー	玉ねぎ レモン マッシュルーム にんにく キャベツ もやし しょうが	米 きび砂糖 ゼリー	米油 オリーブオイル
30 (月)	＜ベジマンデー献立※ヴィーガン食＞ ごはん 鉄っ子ひじき 牛乳 ベジ春巻き かぼちゃサラダ 味噌スープ 野菜ナゲット	846 25.6 26.0	1297 36.1 44.9	428 5.8 2.6	516 12.3 3.9	凍豆腐 大豆 豆腐 油揚げ 金時豆 みそ 野菜ナゲット	牛乳 ひじき	人参 にら かぼちゃ	たけのこ 根深ねぎ しょうが 玉ねぎ きゅうり きくらげ ぶなしめじ もやし えのきだけ	米 春雨 でん粉 春巻きの皮	ごま油 米油
31 (火)	＜日本各地の料理※沖縄県＞ ごはん 牛乳 アンダンスー ゴーヤチャンプルー もずくのみそ汁 メンチカツ 豚肉の油みそ 旬の食材: ゴーヤ	897 31.1 34.3	1289 42.3 47.3	448 3.7 3.7	531 5.0 5.1	ぶた肉 卵 ベーコン 豆腐 油揚げ 赤みそ かつお節 メンチカツ	牛乳 もずく 鱈・鯉・赤田節	にがうり 人参	にがうり しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ	米 きび砂糖 じゃがいも	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(タイ料理について)					
7 回	夏休みが明けて、食事の時間のリズムも登校日は違っている人も多いのではないのでしょうか。食事のリズムとともに、生活のリズム全体を見直しましょう。食事のペースについては、「給食の時間には、お腹がすいているか」「夏休み中と夏休み後では、お腹のすき方や食べたいものに変化はあるか」など、自分の体の変化についてもチェックしてみましょう。自分の体を知ることで、食べているものが適切かどうか、一つの目安になります。食事の時間を通して、自分の体と対話する習慣をつけましょう。	877	1195	473	578	8月27日の世界の料理は、タイ料理です。タイ料理の魅力であり特徴は、辛さ・酸っぱさ・しょっぱさ・甘さ、そしてハーブの香りを一度に味わえるところにあります。タイ料理には地方により辛さが強かったり、甘みが強かったりと特色があり、また、中華系の人々も多いため、タイ独特の発展を遂げたチャイニーズ・タイ料理があります。27日の給食は、ナシゴレンという料理と、ソトアヤムというスープが出ます。ナシは「ごはん」、ゴレンは「炒める」や「揚げる」の意味です。ナンプラーという、カタクチイワシを発酵させて作った魚醤(ぎょしょう)と呼ばれる、魚で作った醤油を使って香りを出します。本場のナシゴレンは、もっと辛いようですが、給食では辛味を抑えて作っています。スープのソトアヤムは、にんにくやウコンなどを使ったスパイスの効いた汁物です。					

※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。

※給食では、エビ・カニ・そば・ピーナッツは出しません。

※「清潔なハンカチ持参」「手洗いの習慣化」を徹底しましょう！

毎日のごはん&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。

油断しないで！



★栄養バランスよく食べているかを定期的にチェック！★



～給食や献立表を参考に、自分の食事を振り返ろう～

◎ 6つの食品群のバランスはよいか？ ◎

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。献立表の食材の分類は、6つの食品群の分類に合わせて標記しています。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。

＜主に体の組織をつくる＞ 1群：魚、肉、卵、豆、豆製品

2群：牛乳、乳製品、小魚、海藻

＜主に体の調子を整える＞ 3群：緑黄色野菜

4群：その他の野菜、果物

＜主にエネルギーになる＞ 5群：穀類、いも類、砂糖

6群：油脂

暑さに負けない！

