

# 7月盛りつけ表

平成30年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
<b>2日</b>  あげぎょうざ ご飯 八宝菜	<b>3日</b>  乳酸菌飲料 大根サラダ なつやさしいりカレーライス	<b>4日</b>  冷凍みかん おひたし さわらのゆかりあげ おろしぶっかけうどん	<b>5日</b>  小魚の大豆がらめ ご飯 厚揚げの中華煮	<b>6日</b>  なすとかぼちゃのカップ焼き 黒糖パン ベーコンスープ
八宝菜はたくさんの食材を使います。もともと「まかない食」だったそう。肉や野菜がたっぷり食べられます。ぎょうざは、いわし入りです。		ぶっかけうどんは、蒸し暑い夏にはうれしい献立。でも、麺だけ食べていると夏バテしてしまいます。肉や魚、野菜もいっしょに食べましょう。	右下の赤・黄・緑の絵を見てください。給食では3色のなかがそろっています。朝ご飯も3色そろっていますか？夏を乗り切るためにバランスよく食べましょう。	かぼちゃもなすもあまり人気のない野菜ですが、チーズ焼きにするととてもおいしくいただけます。旬の野菜をいろいろな調理法で楽しみましょう。
<b>9日</b>  あじの南蛮漬け 手作り梅ひじきふりかけ 麦ご飯 みそ汁	<b>10日</b>  冷凍みかん きゅうりの酢の物 牛丼	<b>11日</b>  冷凍パイ ゴーヤチャンプルー 塩ラーメン	<b>12日</b>  冬瓜のごま酢あえ あなごごはん そうめん汁	<b>13日</b>  チーズ ぶどう マヨネーズ ハムサンド パンプキンスープ
ねり梅とひじきでふりかけを作りました。梅には疲労回復や殺菌効果もあり、この時期に食べたい食品です。味噌汁にも塩分があるので熱中症対策にもなります。残さず食べましょう。	牛肉は、肉の中でも高級なイメージがあります。その中でも牛丼は庶民派でしょうか。手軽に食べられます。元気なお年寄りも肉もしっかり食べているとか。ただし、若者は食べ過ぎ注意。	夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤはにがうりといわれるように、苦みがありますがビタミンCが豊富です。ラーメンスープは豚骨・とりがらと鰹節でだしをとっています。	冬瓜は岡山の特産品のひとつで、牛窓で作られています。体を冷やしたり、ナトリウム排出効果があります。あなごをご飯にのせて、しっかり食べましょう。	ハム、チーズ、キャベツをはさんで食べてください。スープにはビタミンA豊富なかぼちゃをたっぷり使っています。ぶどうは鳥取県特産のテラウエアです。
<b>16日</b>  海の日	<b>17日</b>  アイスcream ひじきのサラダ ライス ハッシュドビーフ	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>赤のなかま</b> 体をつくるもとになる食べもの</p> </div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <p><b>黄のなかま</b> エネルギーのもとになる食べもの</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> <p><b>緑のなかま</b> 体の調子を整えるもとになる食べもの</p> </div> </div>		

## 熱中症に注意!!

### 熱中症を防ぐには

涼しい服装 日傘や帽子、日陰を利用する。



こまめに休憩する。



### 水分補給のポイント

こまめにとる。



のどが渇く前に意識して飲む。



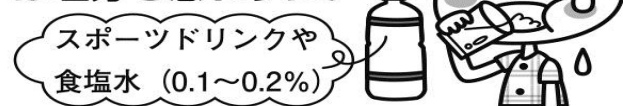
目安は、1日 1.2 リットル。



起床時や、入浴の前後に。



大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



# 岡山市立福南中学校予定献立表

平成30年7月

日	曜	献立名	主要材料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		I類糖 - (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	ご飯 牛乳 揚げいわしぎょうざ 八宝菜	いわしぎょうざ、うずら卵、いか、えび、豚肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、きくらげ、もやし、キャベツ、たまねぎ、たけのこ	精白米、でん粉	油、ごま油	802	31.0
3	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 大根サラダ 乳酸菌飲料	若どり	スキムミルク、牛乳、乳酸菌飲料	トマトケチャップ、にんじん、かぼちゃ	アップルソース、しょうが、にんにく、なす、たまねぎ、えだまめ、だいこん、キャベツ、とうもろこし	じゃがいも、精白米、上白糖	サラダ油、カレールウ	847	25.0
4	水	おろしぶっかけうどん 牛乳 さわらのゆかり揚げ おひたし 冷凍みかん	さわら、卵、花かつお	きざみのり、牛乳	葉ねぎ、にんじん	だいこん、しょうが、ゆかり、もやし、キャベツ、冷凍みかん	うどん、でん粉、小麦粉、上白糖	油	794	31.2
5	木	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚の大豆がらめ	えび、厚あげ、豚肉、大豆	牛乳、かえりちりめん	チンゲンサイ、にんじん	しょうが、にんにく、干しいたけ、たまねぎ、たけのこ	精白米、じゃがいも、でん粉、三温糖	ごま油	790	32.9
6	金	黒糖パン 牛乳 なすとかぼちゃのチーズ焼き ベーコンスープ	豚肉、大豆、ベーコン	牛乳、ミックステース	かぼちゃ、にんじん、チンゲンサイ	なす、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし	黒糖パン、三温糖、じゃがいも	サラダ油	802	34.7
9	月	麦ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁	あじ、中みそ、赤みそ、豆腐、油あげ	干ひじき、牛乳	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、青にら	ねり梅、たまねぎ	精白米、麦、上白糖、でん粉、三温糖、じゃがいも	いりごま、サラダ油、油	820	32.0
10	火	牛丼 牛乳 きゅうりの酢のもの 冷凍みかん	牛肉	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん	根深ねぎ、たまねぎ、ごぼう、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	精白米、三温糖、上白糖	サラダ油	790	28.7
11	水	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	豚肉、かまぼこ、ベーコン、厚あげ、花かつお	牛乳	にんじん、葉ねぎ	にんにく、つけしょうが、たまねぎ、たけのこ、もやし、きくらげ、とうもろこし、しょうが、キャベツ、にがうり、冷凍パイ	中華めん	いりごま、ごま油	815	37.1
12	木	あなごごはん 牛乳 冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	あなご、かまぼこ	牛乳、昆布	にんじん、オクラ	きゅうり、キャベツ、とうがん、えのきたけ、たまねぎ、しょうが	三温糖、精白米、でん粉、上白糖、そうめん、じゃがいも	いりごま	794	28.8
13	金	ハムサンド 牛乳 パンブキンスープ ぶどう	ハム	スライスチーズ、牛乳、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん、かぼちゃペースト、パセリ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、ぶどう	丸パン	マヨネーズ、ホワイトルウ、ポタージュ、サラダ油	818	33.4
17	火	ライス ハッシュドビーフ 牛乳 ひじきのサラダ アイスクリーム	牛肉	スキムミルク、粉チーズ、牛乳、干ひじき	トマトケチャップ、にんじん、こまつな	にんにく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ	精白米、じゃがいも、上白糖、アイスクリーム	サラダ油、ハヤシルウ、ビーフン、チュー、ごま油	963	27.7