

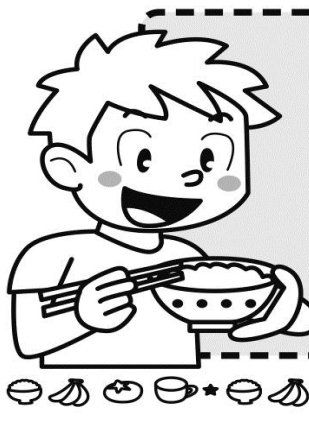
7月盛りつけ表

令和元年 岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
1日 冬瓜のごま酢あえ あなごごはん そうめん汁	2日 小魚のアーモンドがらめ ご飯 厚揚げの中華煮	3日 冷凍みかん さわらのゆかりあげ おひたし おろしぶっかけうどん	4日 ミニトマト きゅうりのからしあえ ご飯 五目豆	5日 なすとかぼちゃのカップ焼き 黒糖パン ベーコンスープ
冬瓜は岡山の特産品の一つで、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。	右下の赤・黄・緑の絵を見てください。給食では3色のなかまがそろっています。夏を乗り切るために、朝ご飯も3色そろえてバランスよく食べましょう。	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。	日本型食生活は、旬の野菜や魚を中心に根菜や豆類、海そうなどの食材が取り入れられており栄養のバランスがとれています。	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くことができます。旬の野菜をいろいろな調理法で楽しみましょう。
8日 あじの南蛮漬け 手作り梅ひじきふりかけ 麦ご飯 みそ汁	9日 乳酸菌飲料 大根サラダ 夏野菜のカレーライス	10日 冷凍パイ ゴーヤチャンプル 塩ラーメン	11日 甘酢あえ とり飯 すまし汁	12日 さけの香草パン粉焼き メープルジャム 米粉パン ビーンズスープ
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。	夏野菜パワー！	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。	成長期には体をつくるたんぱく質が特に大切です。肉や魚、大豆製品を毎日取り入れましょう。からあげをご飯にのせるとり飯です。ご飯も残さず食べましょう。	10月にG20岡山保健大臣会合が岡山で開催されます。参加国の一つカナダの特産品、メープルシロップを使ったジャムです。いろいろな国に興味を持ち、国際理解を深めてください。
15日 海の日	16日 冷凍みかん 豚の角煮 ご飯 かぼちゃのみそ汁	17日 ゼリー ひじきのサラダ ハッシュドビーフ麺	黄のなかま エネルギーのもとになる食べもの 白米、パン、バナナ、豆、油、さとう、ケーキ、お菓子 赤のなかま 体をつくるもとになる食べもの 牛乳、豚肉、魚、卵、チーズ、野菜、豆腐、鶏肉 緑のなかま 体の調子を整えるもとになる食べもの 人参、トマト、ピーマン、ピー豆、アスパラ、ほうれん草、大根、白菜、キャベツ、きゅうり、ピーマン、ピー豆、アスパラ、ほうれん草、大根、白菜、キャベツ、きゅうり	
	ビタミンB1は蒸し暑い夏には消耗しやすく、不足すると疲れやすくなります。豚肉に豊富に含まれているので、野菜と組み合わせて食べましょう。	1学期最後の給食となりました。みんなと協力して配膳し、食事のマナーを守って楽しい給食時間を過ごせたでしょうか。それではよい夏休みを！		

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

日差しが強くなり、気温が高くなってきました。いよいよ本格的な夏の始まりです。
暑くなると体力の消耗が激しくなり、体調を崩しやすくなりますので、食事・睡眠をしっかりすることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを毎日食べる習慣がある人は、全く食べない人に比べて、勉強やスポーツ、心の面（イライラしにくい・やる気起きる）でも良い傾向にあるという調査結果もあります！

朝ごはんをしっかり食べると…

脳に栄養がいき、勉強に集中できる。

体が温まり、元気に活動できる。

心が満たされ、やる気起きる。



参考文献：農林水産省 HP「めざましデータBOX」

岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年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		1人あたり (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	あなご飯 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	葉ねぎ にんじん	とうがん,キャベツ きゅうり,たまねぎ しょうが えのきたけ	でん粉,三温糖 精白米,上白糖 じゃがいも そうめん	いりごま	799	29.1
2	火	ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 小魚のアーモンドがらめ	豚肉 厚あげ えび	牛乳 かえりちりめ ん	チンゲンサイ にんじん	しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ,にんにく	精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 ロースト アーモンド	808	32.9
3	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	卵 さわら	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 小麦粉 でん粉 上白糖	油	802	31.5
4	木	ご飯 牛乳 五目豆 きゅうりのからしあえ ミニトマト	大豆 油あげ 平天 牛肉	牛乳 角切昆布	さやいんげん にんじん ミニトマト	たけのこ 干しいたけ こんにゃく ごぼう,キャベツ きゅうり	精白米 黒砂糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油	792	28.9
5	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	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ミックスチー ズ	かぼちゃ こまつな にんじん	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	34.8
8	月	麦ご飯 手作り梅ひじきふりかけ 牛乳 あじの南蛮漬け 冬瓜のみそ汁	あじ 中みそ 豆腐 赤みそ 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 とうがん	精白米,麦 上白糖 三温糖 でん粉 じゃがいも	いりごま サラダ油 油	815	32.0
9	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	牛乳 乳酸菌飲料 スキムミルク	トマトケ チャップ かぼち にんじん	にんにく,なす アップルソース たまねぎ,しょうが キャベツ,えだまめ だいこん	精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 カレールウ	846	25.0
10	水	塩ラーメン 牛乳 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	かまぼこ 豚肉 ベーコン 花かつお 厚あげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	つけしょうが とうもろこし きくらげ,もやし たけのこ,たまねぎ にんにく,しょうが キャベツ,にがうり 冷凍パイン	中華めん	ごま油 いりごま	821	37.4
11	木	とり飯 牛乳 甘酢あえ すまし汁	若どり 豆腐	牛乳 ちりめんじゃ こ 昆布	葉ねぎ にんじん	たまねぎ,しょうが きゅうり,キャベツ えのきたけ	精白米,黒砂糖 でん粉,上白糖 じゃがいも	油	829	27.4
12	金	米粉パン メープルジャム 牛乳 さけの香草パン粉焼き ビーンズスープ	さけ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ	米粉パン じゃがいも ミックス豆 メープルジャ ム,パン粉	サラダ油	804	33.7
16	火	ご飯 牛乳 豚肉の角煮 かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	豚肉 豆腐 中みそ 油あげ 赤みそ	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが こんにゃく たまねぎ 冷凍みかん	精白米 黒砂糖	サラダ油	799	31.1
17	水	ハッシュドビーフめん 牛乳 ひじきのサラダ ゼリー	牛肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク 干ひじき	にんじん トマトケ チャップ こまつな	たまねぎ,セロリー マッシュルーム にんにく,キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ビーフシ チュー ハヤシルウ サラダ油 ごま油	854	32.6