

# 岡山市立福南中学校予定献立表

令和4年7月

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
1	金	カツサンド(カツ・キャベツ)	豚肉・卵			キャベツ	米粉パン 小麦粉・パン粉	油	赤ワイン・こしょう 食塩・ケチャップソース	783
		牛乳		牛乳						
		レタスとコーンのスープ			にんじん	たまねぎ・とうもろこし クリームコーン・レタス	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	34.3
5	火	ごはん					精白米			766
		牛乳		牛乳						
		厚揚げの中華煮	豚肉・厚あげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・にんにく しょうが	じゃがいも 三温糖 でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ みりん・食塩・こしょう オイスターソース 一味とうがらし	31.0
		小魚アーモンド		かえりちりめん		三温糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・みりん		
6	水	おろしぶっかけうどん		きざみのり	葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん 食塩	787
		牛乳		牛乳						
		さわらのゆかり揚げ	さわら・卵			ゆかり	小麦粉・でん粉	油	酒・食塩・濃口しょうゆ	
		きゅうりのからしあえ				きゅうり・キャベツ	上白糖		濃口しょうゆ・みりん 洋がらし・食塩	32.3
		くだもの(冷凍みかん)			冷凍みかん					
7	木	あなごごはん	あなご				精白米・麦 三温糖・でん粉		濃口しょうゆ・みりん	780
		牛乳		牛乳						
		冬瓜のごま酢あえ				とうがら・キャベツ きゅうり	上白糖	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩	
		そうめん汁	かまぼこ	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ しょうが	そうめん じゃがいも	出しがら・出し昆布 濃口しょうゆ・みりん うす口しょうゆ・食塩	28.9	
8	金	胚芽パン					胚芽パン			780
		牛乳		牛乳						
		なすとかぼちゃのチーズ焼き	若どり・大豆	ミックスチーズ	かぼちゃ	なす・たまねぎ	三温糖	サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ 食塩・こしょう	35.3
11	月	ごはん					精白米			782
		牛乳		牛乳						
		ふりかけ(ひじき)		ひじきふりかけ						
		あじの南蛮漬け	あじ		赤ピーマン	たまねぎ	でん粉・三温糖	油	食塩・酢・濃口しょうゆ 酒・一味とうがらし	31.3
		オクラのみそ汁	豆腐・油あげ 中みそ・赤みそ		にんじん オクラ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	煮干		
12	火	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米 でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ みりん	803
		牛乳		牛乳						
		はんぺんのすまし汁	はんぺん 豆腐	昆布	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがら・出し昆布 うす口しょうゆ・食塩	27.1
13	水	塩ラーメン	豚肉 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ もやし・とうもろこし きくらげ・にんにく つけしょうが	中華めん	いりごま ごま油	とりがら・豚骨 出しがら・酒 うす口しょうゆ 食塩・こしょう	801
		牛乳		牛乳						
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン 厚あげ 花かつお			にがうり・キャベツ にんにく・しょうが		ごま油	オイスターソース・酒 濃口しょうゆ 食塩・こしょう	36.9
		くだもの(冷凍パイ)			冷凍パイ					
14	木	夏野菜のカレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちゃ ピーマン トマトケチャップ	たまねぎ・なす にんにく・しょうが アップルソース	精白米 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	赤ワイン・食塩 ウスターソース ガラムマサラ こしょう	840
		牛乳		牛乳						
		大根サラダ				だいこん・キャベツ えだまめ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩 こしょう	24.6
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料						

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

熱中症対策のため、水分補給をしましょう。ただし、冷たい物の飲み過ぎ、食べ過ぎは逆効果です。

とりすぎ注意!!  
冷たい食べ物・飲み物

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに!

そうめんなどのめん類だけでは、栄養バランスが偏ってしまいます。卵やハム、ツナ、トマトやきゅうりなどの夏野菜、のりなどをトッピングして、具だくさんになると、たんぱく質やビタミンなどもしっかりとることができます。

「早寝・早起き・朝ご飯」を合い言葉に、規則正しい生活をしましょう。

夏を元気に乗り切ろう

ラーメンにも、うどんにも、野菜をたっぷり使っている給食の種料理を参考にしてください。

7月の給食だより		6月の残食量調査結果				
<p>岡山市立福南中学校 令和4年6月29日発行</p> <p>梅雨明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしつ</p>						今回の平均残食量率は3.6%。
6日	主食	ピピンパ	3.2	2.1	昨年の3.8%より0.2%減っています。 今年度は牛乳の残りが少なく、全体を引き下げています。 副食は、わかめスープとセサミサラダの残りが多くなりました。 主食は、ドライカレーが一番残ってしまいました。(ご飯と具を合わせた量です。) スパイシーなのに絶妙に甘いから、好き嫌いがあるとおもうわわわ	
	牛乳	牛乳	0.3	0.3		
	副食	わかめスープ	16.2	16.4		
	デザート	冷凍みかん	0	0		
7日	主食	ご飯 手作り青あんかけ	2.8	2.4		
	牛乳	牛乳	1	1.1		
	副食	白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	5.7	4.6		
	主食	みそラーメン	2.6	2.1		

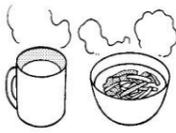
かりととって、暑さに負けない体をつくりましょう。

# 大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

<p><b>こまめな水分補給</b></p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p><b>温かいものも食べる</b></p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとりまます。</p>	<p><b>十分な睡眠</b></p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>



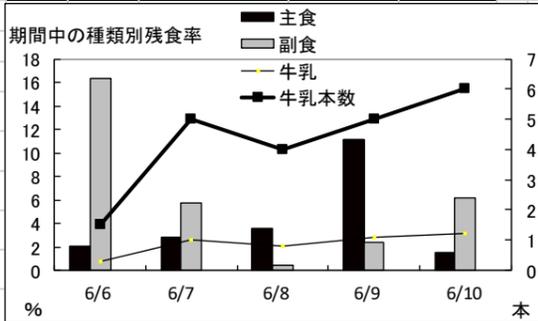
## 危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかき習慣をつけておくことも大事です。



日	主食	副食	牛乳	牛乳本数
8日	のてノースン			3.0
	牛乳	じゃがいものチーズ焼き		0.8
				0.9
9日	ドライカレー			11.1
	牛乳			1.1
	副食	セサミサラダ		2.4
	デザート	冷凍りんご		0
10日	主食	米粉パン		1.5
	牛乳			1.2
	副食	いかのバーベキューソース味 クリームスープ		6.4
				5.1

いかにめるとおなひほり。  
デザートはよく食べていましたね。ほぼ0%でした。  
それから、残食量の違いは、喫食時間も関係します。食べる時間が短いと、残りも多くなります。給食当番になったら、すぐ取りに行き、手早く配膳をすませましょう。食事はほかでもない、自分のために食べるのです。成長期には多くの栄養が必要です。よくかんで食べてください。



XXXXXXXX やめよう！ ながら食べ XXXXXXXX

- テレビを見ながら
- メールをしながら
- 本や雑誌を読みながら
- ゲームをしながら

何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。

### 再会

えっ お久しぶり

牛乳びんは洗って  
また使われるんだよ

えっ お久しぶり

牛乳パックから  
生まれ  
かわったよ

リサイクルだね

©少年写真新聞社2022