



| 日曜 | 献立 | 材料名 | | | | | | 栄養価 | | | |
|-----------|----------------|----------------|----------|------------------|---------------------|------------------|------------|--|------------|-------|----------|
| | | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーのもとになる食品 | | その他 | エネルギー kcal | 蛋白質 g | カルシウム mg |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 1 (月) | 黒糖パン・牛乳 | | 牛乳 | | | 黒糖パン | | | 831 | 34.3 | 416 |
| | スパニッシュオムレツ | 卵 | 牛乳・脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ | じゃがいも | | 塩・こしょう | | | |
| | なすのミートソースペンネ | 豚ひき肉 | | にんじん・パセリ・トマト水煮 | たまねぎ・なす | マカロニ | 油 | ガーリックパウダー・ナツメグ・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 | | | |
| | 野菜の彩りあえ | | | にんじん | キャベツ・とうもろこし・レモン果汁 | さとう | | 塩・酢 | | | |
| 2 (火) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 721 | 32.0 | 361 |
| | さばの照り焼き | さば | | | | さとう | | こいくちしょうゆ・みりん | | | |
| | 野菜の海苔ごまあえ | | のり | にんじん・ごまつな | キャベツ | さとう | ごま | うすくちしょうゆ | | | |
| | 盆汁 | 大豆・油揚げ・赤みそ・白みそ | | かぼちゃ・にんじん・さやいんげん | なす・ごぼう | | | (削り節) | | | |
| 3 (水) | わかめごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | わかめごはんの素 | 775 | 27.0 | 644 |
| | ちくわの天ぷら | ちくわ | | | | 小麦粉 | 油 | 塩 | | | |
| | 野菜の甘酢あえ | | | にんじん・ごまつな | キャベツ | さとう | | 塩・酢 | | | |
| | かぼちゃの五目煮 | 厚揚げ | | にんじん・かぼちゃ | | こんにやく・さとう | | こいくちしょうゆ・みりん・(削り節) | | | |
| 4 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 820 | 32.3 | 483 |
| | マーボー豆腐 | 豚ひき肉・豆腐・赤みそ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが | さとう・でんぷん | 油 | トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩 | | | |
| | にらじゃが | | | にら | たまねぎ | じゃがいも・さとう | 油 | こいくちしょうゆ | | | |
| | フローズンヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 5 (金) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 769 | 31.4 | 341 |
| | いわしの蒲焼き | いわし | | | | 米粉・さとう | 油 | こいくちしょうゆ | | | |
| | ごぼうのからしマヨネーズあえ | | | にんじん | ごぼう・キャベツ | さとう | ノンエッグマヨネーズ | こいくちしょうゆ・からし・塩 | | | |
| | 七夕汁 | 豆腐・かまぼこ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ | そうめん・お茶そうめん | | うすくちしょうゆ・(削り節) | | | |
| 8 (月) | コッペパン・牛乳 | | 牛乳 | | | コッペパン | | | 804 | 32.9 | 378 |
| | 親子ビーンズ | 大豆 | | | えだまめ | 米粉・さとう | 油 | こいくちしょうゆ | | | |
| | 手作りごまドレサラダ | サラダささみ | | | キャベツ・とうもろこし | さとう | ねりごま・油 | 酢・こいくちしょうゆ | | | |
| | ポトフ | ミニウインナー | | にんじん | キャベツ・たまねぎ | じゃがいも | 油 | (ローリエ)・コンソメ・塩・こしょう | | | |
| 9 (火) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 774 | 33.0 | 400 |
| | あじの南蛮漬け | あじ | | にんじん | たまねぎ | 米粉・さとう | 油 | 塩・こしょう・白ワイン・うすくちしょうゆ・酢 | | | |
| | いんげんの春雨炒め | 豚ひき肉 | | にんじん・さやいんげん | しょうが・にんにく | はるさめ・さとう | 油 | こいくちしょうゆ・オイスターソース・トウバンジャン・こしょう | | | |
| | キャベツのみそ汁 | 厚揚げ・赤みそ・白みそ | わかめ | ねぎ | キャベツ・たまねぎ | | | (削り節) | | | |
| 10 (水) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 701 | 31.1 | 301 |
| | しいらのフライ | しいら | | | | 小麦粉・パン粉 | 油 | 塩・こしょう・ウスターソース | | | |
| | ゆでキャベツ | | | | キャベツ | | | 塩 | | | |
| | 根菜汁 | 油揚げ | | にんじん・ねぎ | たまねぎ・ごぼう | | | うすくちしょうゆ・塩・(削り節) | | | |
| 11 (木) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 766 | 32.6 | 379 |
| | 親子煮 | とり肉・卵 | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも・さとう | | 酒・こいくちしょうゆ・(削り節) | | | |
| | モロヘイヤとツナのおひたし | ツナオイル漬け | | モロヘイヤ | キャベツ | | | こいくちしょうゆ | | | |
| | 蒸しパン | | 牛乳・脱脂粉乳 | | | ホットケーキミックス | | | | | |
| 12 (金) | ごはん・牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 783 | 28.0 | 325 |
| | 夏のドライカレー | 豚ひき肉・大豆 | | にんじん・赤ピーマン | たまねぎ・なす | | 油 | カレー粉・トマトケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレールーウ・塩・こしょう | | | |
| | キャベツとベーコンのソテー | ベーコン | | | キャベツ | | 油 | こいくちしょうゆ・塩・こしょう | | | |
| | フローズンピーチ | | | | もも | | | | | | |

※食材は、都合により変更になることがあります。

☆7月5日(金)は七夕メニューです☆



7月7日の七夕は、機織り(はたおり)が上手だったという織姫にあやかって、針仕事の上達を願う行事でした。今では、いろいろな願い事を笹竹につるした短冊にたくします。七夕の行事食として、天の川を連想させる「そうめん」がよく食べられます。5日(金)の給食では、2色のそうめんと星型のかまぼこを使った七夕汁が登場します。また、旬の魚のいわしの蒲焼きも一緒に味わいましょう。



7月の旬の食材

- かぼちゃ
- とうもろこし
- アブリコット
- ピーマン
- きゅうり
- いわし
- モロヘイヤ
- さやいんげん
- トマト
- なす

7月の給食目標「衛生的な食事環境を整えよう」

給食の準備は衛生的にできていますか？



☆給食で地産地消☆7月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- 米(コシヒカリ)
- 卵
- 大豆
- 油揚げ
- 豆腐
- 赤みそ
- お茶そうめん
- のり
- かぼちゃ
- じゃがいも
- モロヘイヤ
- 玉ねぎ
- 白ねぎ
- キャベツ
- 豚肉

三重県産使用予定の食材

- 牛乳
- 米粉
- わかめ

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。



食のかけはし

～給食&食育だより～

中学生の体づくりと栄養について

部活動で運動をしている人も多いと思います。運動をすることは、体にとっても良いことです。中学校3年間は体の成長が著しく、特に肺や心臓などの機能が発達します。

栄養面では、体を動かすエネルギーと、成長のためのエネルギーの両方が必要となります。栄養バランスのよい食事習慣は運動パフォーマンスの向上、けがの予防、疲労回復、そして体の成長にとっても重要です。

筋力・持久力・瞬発力をつけるために必要な栄養素

持久力

エネルギー源の炭水化物
炭水化物をエネルギーに
変えるビタミンB1
全身に酸素を運ぶ鉄



筋力

筋肉をつくるたんぱく質
筋肉や骨を丈夫にするカルシウム
強くしなやかな腱(けん)や
靭帯(靭帯)をつくるビタミンC



瞬発力

筋肉を作るたんぱく質
筋肉の収縮に必要なカルシウム

- たんぱく質・・・肉、魚、卵、豆製品 など
炭水化物・・・ごはん、パン、いも類 など
カルシウム・・・牛乳、乳製品、小魚 など
- ビタミンB1・・・豚肉、ナッツ、納豆 など
ビタミンC・・・野菜、果物、いも類 など
鉄・・・レバー、牛肉、大豆製品 など

勝てる体をつくるには・・・栄養バランス！



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。

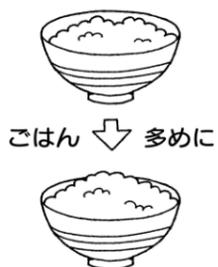
主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物を適量そろえると栄養バランスがととのいます。

激しい運動の後はすばやく補給を！

激しい運動をすると筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早く補給した方が、疲労回復は早くなります。ごはんやパン、いもやバナナなどで炭水化物を補給しましょう。

Q. 試合の前日は何を食べればよいの？

A. 試合前日の食事の役割はしっかりとエネルギー源を体に蓄え、体調をととのえることです。エネルギー源となる炭水化物を多めにとり、ビタミンやミネラルもとるようにします。消化に時間のかかる脂質や腸内でガスを発生させやすい食物繊維の多い野菜や豆類、また、生ものは避けましょう。消化のよいさっぱりしたおかずで日頃から食べ慣れているものを選びましょう。

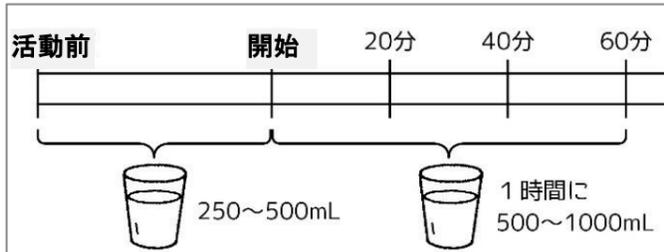


日に日に暑くなり、いよいよ夏本番です。
こまめな水分補給と、
栄養バランスの取れた食事を心がけて、
夏を元気に過ごしましょう。



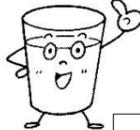
水分補給、いつ、どれだけとるとよいの？

のどがかわいてから一気にガブガブ飲むのではなく、活動前、活動中、活動後にわけてこまめに水分補給をしましょう。活動を始める前に250～500mL、活動中は20分に1回程度給水タイムを取り、1時間に500～1000mLを目安にとるとよいでしょう。汗をかくと体内の塩分も失うので、たくさん汗をかいた時は、塩分も一緒に補給しましょう。



のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



一度にたくさん汗をかいた時は、水分とミネラルをすばやく補給するために、スポーツドリンクは有効です。しかし、「夏は他の季節に比べて汗をかくから」と、ふだんの水分補給にスポーツドリンクを飲むことは、糖分や塩分のとりすぎにつながるので注意しましょう。



うどんにも合いそう♪
パンにはさんでもいいかも♪
自由にアレンジしてみよう♪

給食レシピ紹介

～7月の献立より～

夏のドライカレー



<材料/4人分>

- 豚ひき肉 180g
- 大豆水煮(ひきわり) 100g
- ※ひきわり大豆がない場合はゆで大豆を刻む
- 玉ねぎ 240g
- にんじん 100g
- なす 120g
- パプリカ 20g
- 炒め玉ねぎ 60g
- ※炒め玉ねぎがない場合は玉ねぎを増やす
- サラダ油 4g
- カレー粉 3g
- ケチャップ 16g
- ウスターソース 16g
- しょうゆ 8g
- カレールウ 45g
- 水 320ml
- 塩 少々
- こしょう 少々

<下ごしらえ>

- ・玉ねぎ、にんじんはみじん切り
- ・なすは厚めのいちょう切り
- ・パプリカは8mm程の角切り

<作り方>

- ①鍋にサラダ油をひき、豚ひき肉、カレー粉、たまねぎ、にんじんの順で加えて炒める。
- ②ひきわり大豆、なす、パプリカを加えてさらに炒める。
- ③炒め玉ねぎ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、水を加えて煮込む。
- ④カレールウ、塩、こしょうで味をととのえる



カレーで夏バテ予防☆豚肉&玉ねぎの最強タッグで夏を元気に過ごそう！

私たちの体は炭水化物をエネルギー源としていますが、炭水化物だけの食事ではエネルギーはうまく作られません。「暑くて食欲がないからそうめんだけ」のような食事を続けると、エネルギー産生不足で体がだるく感じる(夏バテになる)ことがあります。カレーの定番具材「豚肉」と「玉ねぎ」は夏バテ予防にぴったりの組み合わせです。

- ビタミンB1・・・豚肉に多い栄養素で炭水化物をエネルギーに変える必要不可欠な助っ人
- アリシン・・・玉ねぎなどが持つ成分でビタミンB1の吸収をサポート