



給食献立表・給食だより



新潟市立木崎中学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 - たんぱく質
1水	枝豆ごはん	○	米	ごま				えだまめ	746 kcal
	玉ねぎと厚揚げのみそ汁				生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ	26.8 g
	じゃがいものカレーきんぴら		じゃがいも 三温糖	揚げ油 サラダ油	豚肉		にんじん さやい んげん	ごぼう	
	アップルシャーベット							りんご	
2木	ごはん	○	米						740 kcal
	沢煮わん		はるさめ		豚肉		にんじん きょう な	えのきたけ ごぼう た けのこ	21.2 g
	ひじきの佃煮		砂糖		ツナ	ひじき			
	かおりあえ		砂糖 麦芽糖	ごま				にんじん	キャベツ きゅうり 青 じそ
	ブルーベリーゼリー		ぶどう糖 水あめ グ ラニュー糖						ブルーベリー
3金	ごはん	○	米						800 kcal
	キムチ豚汁		じゃがいも		豆腐 豚肉 みそ		にんじん	白菜キムチ なす ごぼ う ねぎ	33.3 g
	さけチーズフライ		パン粉 小麦粉 でん 粉	揚げ油	さけ	チーズ			
	切り昆布の煮つけ		つきこんにやく 三温 糖	サラダ油	油揚げ 打ち豆	昆布	にんじん		
6月	ごはん	○	米						771 kcal
	夏野菜汁		じゃがいも		ベーコン 生揚げ み そ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	30.0 g
	さばのみそ煮		砂糖		さば みそ				
	塩もみ							キャベツ きゅうり	
7火	カリカリ梅ごはん	○	米 ぶどう糖 でん粉					梅	732 kcal
	セタ汁		はるさめ 麩		かまぼこ(スケトウダ ラずり身)		にんじん オクラ	えのきたけ	26.9 g
	いかのたつた揚げ		でん粉	揚げ油	いか			しょうが	
	きらきら寒天サラダ		三温糖	ごま油		寒天		キャベツ きゅうり え だまめ とうもろこし こんにやく粉	
	セタテデザート		砂糖 ぶどう糖	植物油脂	豆乳クリーム	寒天			
8水	ごはん	○	米						768 kcal
	マーボー豆腐		三温糖 でん粉	サラダ油 ごま油	豆腐 豚肉 だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きくらげ	34.5 g
	もやしのナムル		砂糖	ごま油 ごま			こまつな にんじ ん	もやし とうもろこし	
	小魚					かたくちいわし			
9木	ごはん	○	米						791 kcal
	あさりのみそ汁		じゃがいも		豆腐 あさり みそ	わかめ		ねぎ	28.8 g
	たちうおフライ		パン粉 小麦粉	揚げ油	たちうお				
	アーモンドあえ		砂糖	アーモンド			こまつな にんじ ん	キャベツ	
10金	ソフトめん	○	小麦粉						846 kcal
	ミートソース		米粉 砂糖 でん粉		豚肉		にんじん パセリ トマト	たまねぎ しょうが に んにく セロリー	33.5 g
	甘夏サラダ			サラダ油				キャベツ きゅうり 甘 夏	
	とうもろこし							とうもろこし	
13月	ごはん	○	米						771 kcal
	もやしのみそ汁		じゃがいも		豆腐 みそ		こまつな	もやし	32.0 g
	大豆と鶏肉のごまがらめ		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	だいず 鶏肉			しょうが	
	わかめあえ			ごま油		わかめ		キャベツ きゅうり	
14火	ごはん	○	米						732 kcal
	中華あんかけ		でん粉	サラダ油 ごま油	豚肉 なんと(スケト ウダラ イトヨリ)		にんじん チンゲ ンサイ	たけのこ もやし たま ねぎ きくらげ	23.3 g
	コロコロポテトサラダ		じゃがいも	ごま油 ごま			にんじん	きゅうり	
	チーズ					チーズ ミルクカルシ ウム			

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
15 水	パインチップパン		小麦粉 砂糖	ショートニング	スキムミルク	パイナップル	851 kcal		
	ハンバーグケチャップソース	○	でん粉		鶏肉 豚肉	たまねぎ	36.3 g		
	ミネストローネ		じゃがいも マカロニ 三温糖	オリーブ油	白いんげん豆 ベーコン	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく		
	レモンドレッシングサラダ			サラダ油		キャベツ きゅうり とうもろこし レモン			
16 木	ごはん		米				756 kcal		
	肉じゃが	○	じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	豚肉	にんじん さやい んげん	たまねぎ	29.9 g	
	鉄火みそ		三温糖	揚げ油 サラダ油	だいず みそ	にんじん	ごぼう		
	きゅうりの甘酢あえ		砂糖			わかめ	みかん きゅうり		
17 金	ごはん		米				747 kcal		
	もずく丼の具	○	三温糖 でん粉	ごま油 サラダ油	豚肉	もずく	にんじん こまつ な	しょうが にんにく た まねぎ とうもろこし	27.4 g
	卵入りにんじんしりしり			サラダ油	卵 ツナ	にんじん	もやし		
	冷凍パイ		砂糖				パイナップル		
21 火	ごはん		米				756 kcal		
	もずくのみそ汁	○			豆腐 みそ	もずく	えのきたけ ねぎ	32.3 g	
	いわしのレモンソース		でん粉 三温糖	揚げ油	いわし		レモン		
	カレーもやし			ごま		にんじん こまつ な	もやし		
22 水	ごはん		米				771 kcal		
	夏野菜カレー	○	小麦粉 コーンスター チ	サラダ油	豚肉	かぼちゃ にんじ ん トマト	なす たまねぎ ブツ キーニ にんにく	24.1 g	
	ひじきサラダ			サラダ油		ひじき	キャベツ きゅうり とうもろこし		
	ミルクデザート		水あめ 砂糖			加糖練乳			
23 木	ごはん		米				743 kcal		
	卵とレタスのスープ	○	でん粉	ごま油	豆腐 卵	にんじん	とうもろこし きくらげ レタス ねぎ	31.0 g	
	チンジャオロースー		三温糖 でん粉	サラダ油	豚肉	青ピーマン にん じん	にんにく しょうが た まねぎ たけのこ		
	冷凍みかん						みかん		

<今月の地場産食材> じゃがいも たまねぎ とうもろこし ねぎ かぼちゃ こまつな チンゲンサイ にんじん 米 大豆

*献立は、生鮮食品の出回り期や価格等の都合によって変更することがあります。ご了承ください。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。

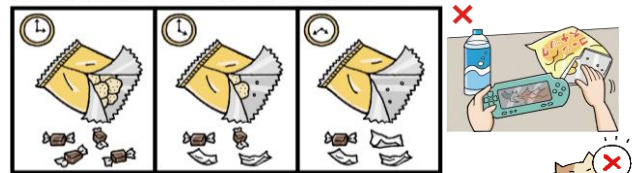


夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう

だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやゲームをしながらの「ながら食べ」は、肥満や虫歯の原因となります。ゲームなどに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

Q. 間食って菓子のことでしょう?

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。



A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、必ず確認しましょう。



熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

