



7月 給食だよ



2018年

朝日町立朝日中学校

日	曜	よていになんて						食 品 名					
		赤 (おもに体をつくるもとになる)		緑 (おもに体の調子を整えるもとになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)		赤		緑		黄	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
2	月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮 ビーフンソテー じゃがいもと厚揚げのみそ汁	さば、豚肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな にら	キャベツ、しょうが、もやし	米、ビーフン じゃがいも、砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油				
3	火	食パン 牛乳	玉ねぎオムレツ ごまドレッシングサラダ 豆腐とわかめのスープ	卵、豆腐 豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	大家庄アスパラ にんじん にら、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし	食パン、砂糖	サラダ油 ごまドレッシング				
4	水	ごはん 牛乳	★焼きししゃも 野菜とひじきの和え物 じゃがいものそぼろ煮	豚肉 高野豆腐	牛乳 子持ちししゃも ひじき	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、だいこん 玉ねぎ、干しいたけ グリーンピース	米、じゃがいも 砂糖、かたくり粉 こんにやく	白ごま ごま油				
5	木	ごはん 牛乳	焼きウインナー 豚肉と野菜のみそ炒め 夏のすまし汁	ウインナー 豚肉、豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン オクラ	なす、玉ねぎ、しょうが みょうが、えのき	米、砂糖	サラダ油 白ごま				
6	金	★ ★ ★ 七 夕 献 立 ★ ★ ★											
		ごはん 牛乳	星のハンバーグ 短冊サラダ、七夕そうめん汁 星ものがたりゼリー	鶏肉、豚肉 ハム、かまぼこ	牛乳	にんじん オクラ	だいこん、きゅうり、玉ねぎ ねぎ、しょうが、干しいたけ にんにく	米、そうめん 砂糖、ゼリー	サラダ油				
9	月	ごはん 牛乳	焼きギョーザ 中華風酢の物 マーボー豆腐	豚肉、鶏肉 豆腐、赤みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ、きゅうり、にんにく 玉ねぎ、しょうが、干しいたけ たけのこ、みかん	米、小麦粉、砂糖 はるさめ、かたくり粉	サラダ油 ごま油				
10	火	食パン 牛乳	鶏肉のレモンソースがけ シャキシャキサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	にんじん みずな	だいこん、きゅうり、コーン みかん、パイナップル、もも バナナ、レモン	食パン、かたくり粉 砂糖、カクテルゼリー	米油 ごま油				
11	水	ごはん 牛乳	カップエッグ カラフルゆで野菜 ポークビーンズ	卵、豚肉 大豆	牛乳	にんじん、パセリ トマトピューレ	キャベツ、きゅうり、コーン セロリ、玉ねぎ	米、じゃがいも 砂糖	サラダ油				
12	木	ごはん 牛乳	さばのカレー焼き かぼちゃのごま和え ポテトスープ	さば、ベーコン	牛乳	かぼちゃ、パセリ にんじん さやいんげん	玉ねぎ、しめじ、コーン	米、小麦粉、こんにやく じゃがいも、砂糖	白ごま				
13	金	ごはん 牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	ハム、卵 豆腐、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ、きゅうり、コーン えのき	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉	米油 マヨネーズ				
16	月	* * * 海 の 日 * * *											
17	火	小型パン 牛乳	冷やし中華 ★高野豆腐と大豆のケチャップ和え	ハム、卵 高野豆腐 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、キャベツ	小型パン、かたくり粉 中華めん、砂糖	ごま油 米油、白ごま				
18	水	ごはん 牛乳	★わかさぎフリッター ★切り干し大根の甘酢和え かぼちゃのみそ汁	薄揚げ、みそ	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん こまつな かぼちゃ	切り干しだいこん、コーン 玉ねぎ、ねぎ	米、小麦粉、米粉 砂糖	米油 白ごま				
19	木	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ら ン 子 の 日 ♪ ♪ ♪											
		古代米 ごはん 牛乳	夏野菜カレー ★大豆と灰付けわかめのサラダ	豚肉、大豆	牛乳 灰付けわかめ	にんじん トマト、かぼちゃ 大家庄アスパラ	にんにく、しょうが、セロリ 玉ねぎ、なす、きゅうり もやし	米、古代米、こんにやく じゃがいも 柿酢しょうゆ	サラダ油 カレールウ				
20	金	ごはん 牛乳	豚肉のスタミナ焼き 野菜のカレー炒め 卵と豆腐の中華スープ	豚肉、卵 みそ、豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、干しいたけ	米、かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油				
23	月	ごはん 牛乳	チンジャオロース じゃがいものみそ汁 すいか	豚肉、豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ、干しいたけ しょうが、ねぎ、すいか	米、じゃがいも	サラダ油 ごま油				

※ 太文字は地場産食材です。
 ※ ★印はかみかみメニューです。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

夏本番!

こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。

すいぶん ほきゅう

水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。

何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。
 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

