令和6年度

7月 月間献立表

田原本中学校

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)
献立名	ごはん 牛乳 豚キムチ 卵スープ 味付小魚	味付パン コーヒー牛乳 かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー ミネストローネ	夏野菜カレー 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 牛乳 さば竜田揚げ 小松菜のごまあえ ひじきと大豆の煮物	バターパン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ ソースかけ 野菜スープ 七タゼリー	煮込み五目飯 牛乳 あじフライ 豆乳汁	米粉パン 牛乳 肉シューマイ ラーメン	ごはん 牛乳 スタミナライス わかめスープ チーズ	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 七色お和え すまし汁 くだもの(パイナップル)
材料名および使用量(g)	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 豚肉 60 1 白菜キムチ 20 4 はくさい 20 4 たまねぎ 40 4 にら 10 3 赤みそ 1 1 ＊ しょうゆ(濃口) 2 さとう 1.5 5 塩 0.01 こしょう 0.01 ごま油 1 6 でんぷん 0.5 5 ＊ (冷)きんし卵 20 1 (冷)カット豆腐 30 1 鶏肉 20 1 にんじん 8 3 たけのこ水煮 10 4 えのきたけ 5 4 スープストック 3 ＊ 味付小魚 1個 2	＊ 味付パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ミルメーク(コーヒー) 1袋 5 ＊ (冷)かぼちゃコロッケ 1個 3 油 4 6 (冷)ほうれん草 30 3 (冷)スイートコーン 5 4 ＊ しょうゆ(うすロ) 1 塩 0.05 こしょう 0.01 油 0.5 6 豚肉 20 1 たまねぎ 30 4 にんじん 10 3 キャベツ 20 4 ＊ マカロニ(乾) 8 5 にんにく 0.3 4 トマト水煮(缶) 30 3 オリーブ油 2 6 ＊ チキンコンソメ 3 塩 0.05 こしょう 0.03	麦ごはん 100 5 豚肉 15 1 カットかぼちゃ 30 3 じゃがいも 30 5 たまねぎ 40 4 なす 25 4 青ピーマン 8 3 にんじん 20 3 ＊ 粉チーズ 3 2 ＊ スキムミルク 3 2 ＊ カレールウ(日糧) 8 5 ＊ カレールウ(ハウス) 8 5 ウスターソース 3 油 0.5 6 ＊ 牛乳 1本 2 キャベツ 30 4 (冷)ブロッコリー 15 3 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 8 3 ＊ 和風ドレッシング 1個 6 ＊ ヨーグルト 1個 2	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)さば竜田揚げ 1個 1 油 3 6 こまつな 30 3 ごま(すりごま) 1 6 ＊ しょうゆ(うすロ) 0.5 豚肉 20 1 干しひじき 2 2 大豆(国産) ゆで 25 1 (冷)スクールちくわ 15 1 こんにゃく(突き) 10 5 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 10 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1 ＊ しょうゆ(濃口) 5 油 0.5 6	＊ バターパン 1個 5 いちごジャム 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 (冷)ハンバーグ 1個 1 ウスターソース 6 トマトケチャップ 10 3 さとう 1.5 5 スープストック 0.3 水 10 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 キャベツ 30 4 にんじん 10 3 干ししいたけ 0.5 4 えのきたけ 5 4 スープストック 3 (冷)七タゼリー 1個 5	あっという米 70 5 もち玄米 20 5 水 115 鶏肉 20 1 にんじん 15 3 ごぼう(ささがき) 15 4 こんにゃく(突き) 15 5 (冷)スクールちくわ 10 1 酒 1 ＊ しょうゆ(うすロ) 7 だしの素 1 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)あじフライ 1個 1 油 4 6 豚肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 だいこん 10 4 にんじん 7 3 えのきたけ 7 4 ねぎ 4 4 みそ 10 1 豆乳(調整) 15 1 だしパック 3	＊ 米粉パン 1個 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)肉シューマイ 2個 1 ＊ (冷)中華めん 70 5 (冷)ロースハム 15 1 キャベツ 35 4 たまねぎ 20 4 にんじん 10 3 ねぎ 5 4 ＊ ラーメンスープ(シャンタン) 5 ＊ しょうゆ(うすロ) 1 こしょう 0.03	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 豚ひき肉 55 1 ごぼう 20 4 にんじん 15 3 (冷)むき枝豆 10 4 大豆(国産) ゆで 10 1 にんにく 0.5 4 さとう 3 5 ＊ しょうゆ(濃口) 6 酒 1.3 油 0.6 6 鶏肉 15 1 カットわかめ 0.8 2 (冷)カット豆腐 30 1 にんじん 10 3 えのきたけ 5 4 たけのこ水煮 10 4 スープストック 3 塩 0.05 こしょう 0.01 ＊ 角チーズ 1個 2	米 100 5 ＊ 牛乳 1本 2 ＊ (冷)鶏唐揚げ 2個 1 油 3 6 切干大根 4 4 なす 13 4 (冷)スイートコーン 8 4 にんじん 10 3 (冷)さやいんげん 13 3 れんこん 10 4 えだまめ 8 4 みそ 8 1 さとう 4 5 ごま(すりごま) 3 6 (冷)カット豆腐 30 1 油あげ(薄あげ) 10 1 にんじん 10 3 えのきたけ 10 4 こんにゃく(突き) 10 5 ねぎ 4 4 だしパック 3 ＊ しょうゆ(うすロ) 4 塩 0.5 (冷)パイナップル(缶詰) 1個 4
	エネルギー/たんぱく質/脂質 820kcal 35.9g 28.3g	エネルギー/たんぱく質/脂質 809kcal 27.4g 27.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 838kcal 25.6g 19.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 831kcal 33.5g 27.4g	エネルギー/たんぱく質/脂質 824kcal 30.9g 28.2g	エネルギー/たんぱく質/脂質 845kcal 35.8g 26.7g	エネルギー/たんぱく質/脂質 826kcal 31.8g 27.0g	エネルギー/たんぱく質/脂質 805kcal 36.0g 26.6g	エネルギー/たんぱく質/脂質 883kcal 30.6g 28.1g

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ ＊:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

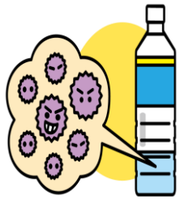
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。『 いつでも・どこでも・誰でも 』発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調をととのえ、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲みきるようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

熱中症予防 4つのポイント

参考:文部科学省 中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	831 kcal
たんぱく質	31.9 g
脂質	26.6 g
カルシウム	420 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンA	406 μg
ビタミンB1	0.73 mg
ビタミンB2	0.64 mg
ビタミンC	24 mg