



<目標>夏の食生活について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
2月	むぎごはん 牛乳 804kcal パークハヤシライス 福神漬 すいか	牛乳 豚肉 生クリーム	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 植物油 バター	玉ねぎ, にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト, 大根 れんこん すいか	食中毒予防について 気温が上がるこの季節は、食中毒菌が増えやすいため、食中毒にならないように注意しましょう。 食中毒予防の3原則 ①「つけない」～2次汚染を防ぐ 手には数え切れないほどの細菌が付いており、食中毒の原因になる細菌もいます。人の手を介して食品や調理器具などに細菌を移ってしまうこともあります。石鹸で手を洗うことが食中毒予防の基本となります。
3火	米粉コッペパン 牛乳 773kcal スーミータン たらのカシューナッツ炒め キウイフルーツ	鶏卵 ハム たら	でんぶん 植物油 三温糖 ごま油	にんじん たけのこ パセリ, しいたけ ピーマン キウイフルーツ	
4水	ごはん 牛乳 763kcal 豚汁 いわししょうが煮 木耳のり 天の川ゼリー	牛乳 豚肉 焼き豆腐 みそ のり いわし	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 砂糖 水あめ	にんじん 大根 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ しょうが きくらげ	
5木	米粉小バターパン 牛乳 813kcal ラタトゥユのスパゲティ チキンナゲット(3) 枝豆	牛乳 豚肉 鶏肉 おから	パン スパゲティ オリーブ油 白絞油, 植物油 パン粉, 米粉 でんぶん 砂糖, 小麦粉	玉ねぎ ズッキーニ 赤ピーマン トマト にんにく 枝豆	
6金	中体連 上川代表決定戦				②「増やさない」～早く冷やす 多くの食中毒菌は低温(5℃)で増えにくくなります。食べ物を買ったあとは速やかに冷蔵庫・冷凍庫に入れ、温度をできるだけ上げないようにしましょう。
9月	ごはん 牛乳 871kcal チェップルル 豚丼 スライスパン	牛乳 鮭 豚肉	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 しらたき	大根 ごぼう にんじん 白菜 しょうが 長ねぎ 玉ねぎ バイナップル	③「やっつける」～85℃加熱調理 食中毒菌は加熱により死滅します。加熱が必要な食べ物は中心まで加熱してから食べるようにしましょう。作りおきのものを食べる時も同様に、中心まで十分に加熱する必要があります。また、消費期限・賞味期限を守り作ってから日がたち過ぎているなど、食べることに不安を感じた時には、思い切って捨てましょう。
10火	ソフトフランスパン 牛乳 785kcal チンゲン菜スープ エビフライ(2本) ミニトマト(3) パックタルタルソース/パナナ	牛乳 ハム えび 鶏卵	パン ごま油 白絞油 パン粉 小麦粉 でんぶん	大根 しょうが ミニトマト チンゲン菜 バナナ	
11水	ごはん 牛乳 864kcal 豆腐とベーコンの中華煮 焼きぎょうざ(3) あさり昆布 パック中華ソース	牛乳 豆腐 ベーコン 豚肉, 鶏肉 大豆 あさり 昆布	ごはん 三温糖, 植物油 米粉, ごま油 ラード, 小麦粉 砂糖 水あめ	にんじん 長ねぎ しいたけ 枝豆 キャベツ にら しょうが	
12木	ごはん 牛乳 719kcal すりみ団子汁 切り乾し大根と白滝の炒め煮 ヨーグルト	牛乳 すり身, 大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	ごはん しらたき ごま油 三温糖 砂糖 でんぶん, 植物油	大根 にんじん 長ねぎ きくらげ	

*7月の中学生の平均栄養価は カロリー802kcal、たんぱく質32.7g 脂質23.6g 鉄分4.6mg 亜鉛 3.8mg マグネシウム111mg

カルシウム 411mg ビタミンA 253RE(レチノール) ビタミンB1 0.52 ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 33mg 食物繊維 5.3g 食塩 5.32.7g

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります



<目標>夏の食生活について知ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる (赤)	働く力のもと (黄)	体の調子を整える (緑)	指導内容
13 金	ごはん 牛乳 762kcal ごぼうの卵とし 塩昆布あえ 大豆ふりかけ オレンジ	牛乳 あさり 鶏卵 塩昆布 高野豆腐 大豆	ごはん じゃがいも 三温糖、植物油 ごま、ごま油 砂糖 コーンスターチ	ごぼう にんじん 玉ねぎ、長ねぎ しいたけ もやし オレンジ	暑さに負けない！ 食事について 暑い日が続くと、食欲がおち、疲れやすくなる「夏バテ」を知っていますか？ 元気に夏を過ごすには規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で「夏バテ」しない体をつくりましょう。
17 火	ごはん 牛乳 798kcal 豆腐チゲ かにシューマイ（3） しぐれ昆布	牛乳 豚肉 豆腐、みそ すり身、昆布 ずわいがに ゼラチン、鶏卵	ごはん しらたき ごま油 ラード 小麦粉 でんぷん、砂糖	ごぼう にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	夏の食生活のポイント
18 水	ごはん 牛乳 930kcal みそおでん ホッケフライ オレンジ パック醤油	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ がんもどき 昆布 うずら卵	ごはん こんにゃく、ごま 三温糖、黒砂糖 パン粉、小麦粉 グラニュー糖 白絞油、水あめ	大根 にんじん オレンジ	■1日3回の食事を大切に 休日や夏休みになると夜遅く寝て、朝起きるのが遅くなり、朝ごはんを食べ逃すことはありませんか？ 1日3回の食事は丈夫な体づくりのために重要なので、生活リズムを整えてしっかり食事をとりましょう。
19 木	食パン 牛乳 831kcal 米粉中華風コンソメスープ ハンバーグカクテルソース アスパラ添え スライスチーズ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 チーズ	パン 米粉 はるさめ ごま油 三温糖 ラード パン粉	きくらげ にんじん 玉ねぎ しょうが アスパラ	■食事内容のかたよりに注意 冷たいそばやそうめんばかり食べてませんか？ 食べものは含まれる栄養により役割が異なるので、肉、魚、卵、大豆製品、野菜 果物など、いろいろなものを食しましょう。
20 金	ごはん 牛乳 749kcal 豚肉と芋の南蛮煮 お浸し(えだまめ) ピーチゼリー	牛乳 豚肉 みそ ひじき	ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 植物油	にんじん ごぼう グリーンピース ほうれん草 もやし、枝豆 もも	■こまめな水分補給を のどがかわいていない時や汗をかいていない時でも、呼吸や体の表面から水分が失われていることもあります。こまめに水分補給をし、脱水症状や熱中症を予防することが大切です。
23 月	むぎごはん 牛乳 818kcal 野菜カレー 福神漬 メロン 	牛乳 鶏肉	麦ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	にんじん、玉ねぎ しょうが、なす ブロッコリー カリフラワー とうもろこし、しそ マッシュルーム メロン	夏にとれる食べものクイズ
24 火	米粉コッペパン 牛乳 798kcal チャップスイ ミックスポテト アーモンド&カシュー 	牛乳 えび 豚肉 ベーコン チーズ	パン 三温糖 植物油 でんぷん バター じゃがいも アーモンド カシューナッツ	白菜、しいたけ にんじん たけのこ もやし 長ねぎ しょうが グリーンピース とうもろこし	夏にとれる食べものクイズ
25 水	ごはん 牛乳 753kcal すき焼き 海藻サラダ グレープフルーツ	牛乳 牛肉、豚肉 焼き豆腐 焼きちくわ ひじき、茎わかめ 昆布	ごはん しらたき 三温糖 黒砂糖 植物油 ごま油	玉ねぎ たけのこ 長ねぎ もやし グレープフルーツ	～ 枝豆 について ～ Q1. 枝豆は英語で何というでしょう？ Q2. 枝豆が成熟すると何になるでしょう？ 

*7月の中学生の平均栄養価は カロリー802kcal、たんぱく質32.7g 脂質23.6g 鉄4.6mg 亜鉛 3.8mg マグネシウム111mg カル

ビタミンA 253RE(レノール) ビタミンB1 0.52 ビタミンB2 0.60mg、ビタミンC 33mg 食物繊維 5.3g 食塩3.5g

*学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

<答え>

Q1. EDAMAME Q2. 大豆