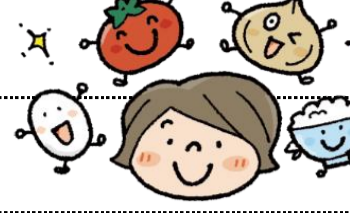





日	献立名	食品の種類			その他 使用原材料	栄養価 (エネルギー)		ひとくちメモ
		黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える		低	高	
1 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	504	【7月の給食目標】 7月の給食目標は「暑さに負けない体をつくらう」です。気温が高くなると、体がだるくなる「夏ばて」になりやすくなります。夏ばてせず元気に過ごすためには、早寝、早起きをして、1日3食しっかり食べることが大切です。
	さばのしおやき		さば			中	593	
	あつあげのみそいため	あぶら さとう でんぷん	あつあげ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ たけのこ	しょうゆ めんつゆ みりん 酒 かんてん	高	652	
	かきたま汁	でんぷん	たまご なると	にんじん ねぎ だいこん えのきだけ	和だし しょうゆ 白だし	中学	718	
2 (木)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	449	【チンジャオロースとは】 肉と野菜を細切りにした代表的な中華料理です。ピーマンにはビタミンCやβカロテンなどの栄養がたっぷり含まれています。暑い夏を乗り切るのに、ピーマンは最適な食材だといえるでしょう。
	ポークしょうまい(2こ)	パン粉 さとう こむぎこ	ぶた肉 とり肉	たまねぎ		中	528	
	チンジャオロースー	ごま油	ぶた肉	たけのこ もやし にんじん ピーマン しょうが にんにく	オイスターソース しょうゆ テンメンジャン 酒 中華スープ かんてん	高	581	
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	中華スープ しょうゆ	中学	625	
3 (金)	ちらしずし きざみのり	こめ(ひとめぼれ) さとう	牛乳 のり	にんじん かんぴょう たけのこ れんこん しいたけ	みりん す	低	531	【たなばた給食】 今日は、たなばた給食です。たなばたは、昔の中国の伝説に由来しています。ひこぼしとおりひめが年に1回、あまの川を渡ってあうことができるといって伝説ですね。たなばたの日には、願い事を書いた短冊を笹の葉に結び付ける風習があります。
	たまごやき	さとう でんぷん あぶら	たまご		す しょうゆ みりん	中	625	
	だいこんサラダ	ごま	まぐろフレーク	だいこん にんじん きゅうり ブロccoli	ごまドレッシング	高	688	
	あまのがわスープ	マロニー ふ(こむぎこ)	とり肉	にんじん たまねぎ スリムねぎ	しょうゆ 和だし	中学	741	
	きらきらみかんもち	さとう でんぷん	かんてん	みかん				
6 (月)	こくとうパン	こくとうパン(乳)				低	480	【いろいろな食品を食べましょう】 食品にはそれぞれ栄養があるので、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。例えば、緑黄色野菜と油と一緒に料理すると栄養が吸収されやすくなります。今日の給食でもたくさん栄養を吸収して、元気な体を作りましょう。
	ぎゅうにくコロッケ	じゃがいも パン粉 あぶら さとう	牛肉 だいた	たまねぎ	しょうゆ	中	520	
	かんきつサラダ		とり肉	ブロッコリー カリフラワー れんこん キャベツ にんじん きゅうり	柑橘ドレッシング(酢 さとう たまねぎ みかん 魚醤 赤ピーマン 梅肉 ゆず皮)	高	640	
	かぶのスープ		ベーコン	かぶ にんじん たまねぎ スリムねぎ	コンソメ しょうゆ	中学	685	
7 (火)	わかめごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳 わかめ			低	531	【ぶた肉の栄養】 ぶた肉の栄養素のひとつに、ビタミンB1という栄養素があります。この栄養素は暑い日の方が体の中でたくさん使われます。ビタミンB1は汗とともに外に流れやすく、不足して夏ばてを引き起こしてしまうのです。今日は暑さに負けないように残さず食べましょう。
	ぶたももカツ	パン粉 こむぎこ あぶら さとう	ぶた肉 大豆			中	625	
	なめたけあえ		かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん なめたけ(えのき)	めんつゆ	高	688	
	みそけんちん汁	あぶら	とうふ とり肉 みそ	ごぼう ねぎ にんじん だいこん こんにゃく しいたけ	和だし 酒 みそ	中学	741	
	ラムネゼリー	さとう 粉あめ		レモン果汁				
8 (水)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	424	【食べて学ぼう:小学3・4年保健~けんこうな生活】 「健康な生活をおくるためには、運動、食事、睡眠の3つが必要です。規則正しい生活をして、1日3食しっかり食べて、体を動かして遊びやすスポーツをすることが大切です。」
	いわしのしょうがに	さとう	いわし	しょうが	しょうゆ 水あめ 魚醤	中	499	
	じゃがいものそばろに	あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶた肉 さつまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	めんつゆ しょうゆ 酒 みりん	高	574	
	こまつなのみそ汁		あぶらあげ とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん だいこん	和だし	中学	602	
9 (木)	コーンピラフ	こめ(ひとめぼれ) さとう あぶら	牛乳	とうもろこし グリーンピース たまねぎ あかピーマン にんにく		低	496	【食べて学ぼう:中学家庭科~中学生に必要な栄養を満す食事~】 「5年生で学習した「五大栄養素」が、食べ物の働きによって、さらに「6つの基礎食品群」に分けられることを学習します。家庭科の教科書では、1日にとりたい食品の分量が、食品群ごとに紹介されています。毎日の食事の参考にしてみましょう!
	とうふチキンハンバーグ	さとう パン粉 こむぎこ	とり肉 とうふ	たまねぎ にんじん	しょうゆ ガラスープの素	中	583	
	かいそうサラダ		かいそう	きゅうり にんじん ブロccoli えだまめ こんにゃく	青じそドレッシング	高	670	
	こんさいポトフ	じゃがいも	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ れんこん	コンソメ しょうゆ	中学	688	
	ウエハース	こむぎこ さとう でんぷん あぶら	にゅうせいひん					
10 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	-	【水分補給を心がけよう】 暑くなってくると汗をたくさんかくので、水分補給が必要になります。普段は水や麦茶などで水分補給することができます。スポーツなどで汗をたくさんかくときは、スポーツドリンクなどで塩分とミネラルを補給するのがおすすめです。
	さわらのしおこうじやき		さわら		塩こうじ	中	-	
	ちくぜんに	あぶら さとう	とり肉	れんこん こんにゃく にんじん ごぼう えだまめ	めんつゆ しょうゆ みりん	高	-	
わかめとキャベツのみそ汁	じゃがいも	わかめ こうやとうふ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	和だし	中学	684		
13 (月)	バターパン	バターパン(乳)	牛乳			低	450	【ハッシュドポテト】 ハッシュドポテトは、細かくきざんだじゃがいもを、平たい形にまとめて焼いたものです。「ハッシュ」は英語で「細かくきざむ」という意味です。英語では「ハッシュドブラウン」という料理名でよばれています。
	ハッシュドポテト	じゃがいも あぶら こめこ		たまねぎ		中	529	
	コールスローサラダ	さとう		きゅうり にんじん キャベツ ブロccoli コーン	フレンチドレッシング	高	582	
	かぼちゃポタージュ	あぶら さとう 生クリーム	ベーコン 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ	ベジマールソース コンソメ かぼちゃポタージュ	中学	633	
14 (火)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低	541	【うめ】 今日のフライには、うめが入っていますね。うめは今から約1300年前の奈良時代に日本に伝えられた食べものです。昔の人は、うめに病気を予防する力があると経験から気づき、「うめはその日の難逃れ」と言い伝えられてきました。
	ささみうめしそフライ	パン粉 こむぎこ あぶら	とり肉 だいた	うめ		中	636	
	すきこんぶのもの	あぶら さとう	すきこんぶ さつまあげ まぐろフレーク	にんじん コーン こんにゃく	白だし しょうゆ みりん	高	731	
	なめこじる		とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	和だし	中学	761	
いちご豆乳ムース	さとう あぶら みずあめ	豆乳	いちご					
15 (水)	ごはん	ごはん	牛乳			低	485	【なす】 なすは、夏が旬の野菜です。水分とカリウムが多く、汗をかき夏にびっぴりの食べものです。天ぷらや炒め物、おひたし、みそ汁の具、などいろいろな料理にして食べることができます。なすの栄養をまるごととるには、皮ごと食べるのがおすすめです。
	ほうれん草ぎょうざ	こむぎこ あぶら さとう でんぷん	ぶた肉 だいた	キャベツ たら たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	オイスターソース しょうゆ	中	570	
	マーボーなす	ごまあぶら でんぷん	ぶた肉 みそ	なす ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	中華スープ しょうゆ 酒 テンメンジャン コチュジャン	高	656	
	わかめスープ		わかめ ベーコン	ねぎ にんじん はくさい	中華スープ しょうゆ	中学	670	

日	献立名	黄の食品 主に熱や力になる	赤の食品 主に血や肉になる	緑の食品 主に体の調子を整える	その他		ひとくちメモ
					使用原材料	栄養価 (エネルギー)	
16 (木)	ゆかりごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳		ゆかり	低 428	【しらす】 しらすは、頭から骨まで丸ごと食べられるため、カルシウムとその吸収を助けるビタミンDが豊富です。また、貧血を予防するビタミンB12などをバランスよく含む栄養満点の食材です。今日は、卵焼きに入っています。
	しらす入りあつやきたまご	さとう だんご あぶら	たまご しらす		しょうゆ すみりん	中 503	
	ぶた肉とれんこんのしぐれ煮	あぶら さとう	ぶた肉	れんこん こんにやく たまねぎ しょうが	めんつゆ しょうゆ 酒 みりん	高 578	
	豆乳いりみそ汁	じゃがいも	豆乳 とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ にんじん キャベツ	和だし	中学 614	
17 (金)	ごはん	こめ(ひとめぼれ)	牛乳			低 469	【夏野菜とは】 夏野菜とはなんだろう?と思った人もいたと思います。夏野菜とは、夏に旬を迎えてたくさんとれる野菜のことです。夏野菜は体を冷やす特長があるため、これらを食べることで、体がクールダウンしますよ。
	町産こまつな入りメンチカツ	こむぎこ パン粉 あぶら さとう	とり肉 ぶた肉	こまつな たまねぎ	ナツメグ	中 552	
	かりぼり和え	じゃがいも あぶら	ぶた肉	もやし キャベツ きゅうり にんじん コーン つぼつけ(だいこん) にんじん たまねぎ スツキーニ なす マッシュルーム しょうが	しょうゆ	高 635	
	夏やさいカレー	じゃがいも あぶら	ぶた肉	なす マッシュルーム しょうが	カレーフレーク①③ 中濃ソース 酒	中学 666	
21 (火)	クロワッサン(小学校) キャロットピラフ(中学校)	小学校:クロワッサン(こむぎこ 乳 たまご) 中学校:こめ あぶら	牛乳 中学校:とりにく	中学校;にんじん コーン 赤ピーマン たまねぎ		低 477	【シークワサーとは】 シークワサーとは、沖縄原産の果物です。沖縄の方言で、「シー(すっぱい)」「クワサー(食べさせる)」という意味をもっています。食べると、すっきりして元気がでますよ。
	えびカツ	パン粉 こむぎこ だんご あぶら さとう	えび だいち			中 561	
	ミートソースペンネ	ペンネ オリーブオイル さとう きび	ぶた肉 だいち	にんじん たまねぎ パセリ	ケチャップ コンソメ デミグラスソース 赤ワイン	高 617	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	コンソメ しょうゆ	中学 676	
	シークワサーゼリー	さとう		シークワサー			

※欠食予定は各学校からのおたよりにてご確認ください。また、食材調達や施設設備(停電)等の都合により、献立が変更になる場合があります。

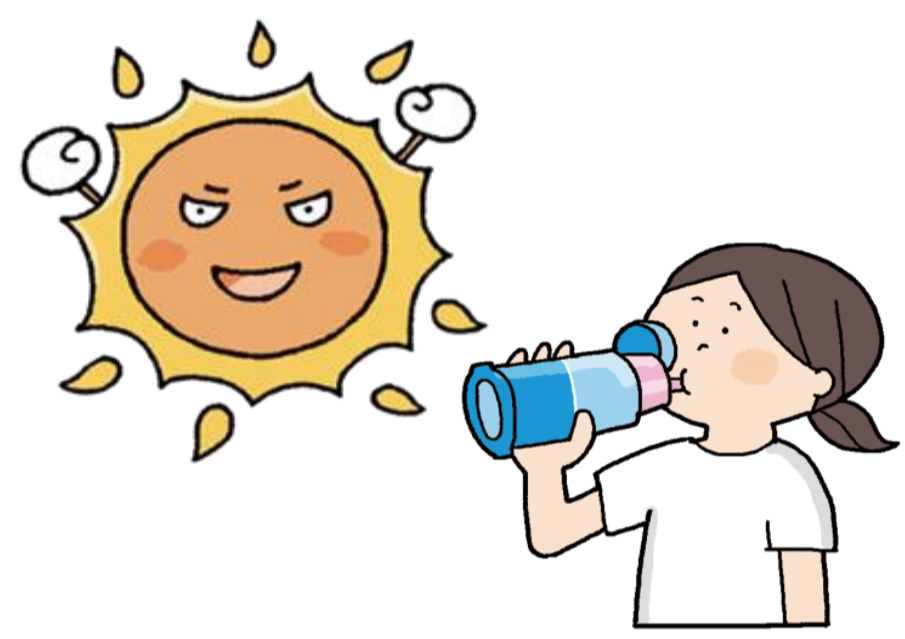
	低学年	中学年	高学年	中学校
エネルギー平均値(基準)	505kcal (552kcal)	594kcal (650kcal)	653kcal (715kcal)	702kcal (830kcal)
たんぱく質平均値(基準)	20.1g (17.9~27.6g)	23.7g (21.1~32.5g)	26.3g (23.1~35.8g)	27.5g (27~41.5g)
脂質平均値(基準)	17.9g (12.2~18.4g)	21.1g (14.4~21.7g)	23.4g (15.5~23.8g)	23.7g (18.4~27.6g)
塩分平均値(基準)	1.7g (1.7g)	2.0g (2.0g)	2.2g (2.2g)	2.4g (2.5g)

Instagramで
毎日の給食の写真を
公開しています♪



アカウント名:
yahaba kyusyoku

【矢中町産食材】下線の引いている食品は、矢中町産(予定)のもので、この他にも、時期や天候により矢中町産の野菜が使われています。



あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくりましょう

だんだんに暑い日が増えてきますね。
この時期は、熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばて予防のためにも、水分や栄養をしっかりとって、よく眠り、規則正しく生活することを心がけましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給はこまめに!

のどがかわいたな、と思ったときには、すでに体の水分が不足しています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節しています。

水分は不足する前に少しずつこまめにとることを意識しましょう。

なつやす 夏休みはおやつのとりに方に注意しましょう

おやつの時間を決めずに食べる「だらだら食べ」や、テレビやスマホを見ながらの「ながら食べ」は、肥満やむし歯の原因になります。

おやつは時間と量を決めて食べるようにしましょう。



すいぶんほきゅう 水分補給には何を飲む?

普段は、水や麦茶などがおすすめです。汗を多くかくときは、ミネラルも必要なため、スポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



あつ ま からだ 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとうろ</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとうろ</p> <p>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。</p>
--	--	---	--

----- 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策 -----

<p>こまめに水分補給をしよう</p> <p>のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとうろ</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。</p>	<p>温かい食べ物をとろう</p> <p>冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。</p>
---	---	--

しっかり睡眠をとうろ



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。