



7月分給食献立予定表



平成21年度

岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミナ	ビタミnC	炭水化物	脂肪	I補 ⁺ 蛋白質	脂肪I補 ⁻ キ-比	
1	水	鮭寿司		切り干し大根の煮物 すまし汁	とり肉 うすら卵 豆腐 鮭 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそ う	だいこん しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	854kcal 32.0g	25.8%	切り干し大根は栄養がぎっしり つまっています。カルシウムや 鉄が豊富です
2	木	チーストース ト		かんぴょうサラダ ミネストローネ アーモンドカル	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ コーン きゅうり かんぴょう	パン じゃがいも マカロニ	アーモンド 油 マヨ ネーズ	807kcal 35.7g	33.4%	かんぴょうは栃木県の特産品で す。食物せんいが豊富です。
3	金	セルフ かつお ごはん		かわり冷や奴 肉じゃが バナナ	かつお 豚肉 豆腐 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげ ん	たまねぎ だいこん きゅうり バナナ	ごはん じゃがいも 砂糖	油	886kcal 35.8g	16.9%	ひややっこのおいしい季節になり ました。野菜といっしょにサ ラダ感覚でいただきます。
6	月	セルフ 天丼		おひたし そうめん汁 七夕ゼリー	とり肉 いか 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん そうめん ゼリー	油 ごま	973kcal 29.6g	26.8%	明日は七夕です。天の川にみた ててそうめんがでます。かぼ ちゃのてんぷらは手作りしてい ます。
7	火	コッパン チョコクリーム		あじのラビコットソース こぶきいも 野菜スープ	卵 あじ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ コーン しいたけ	パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	油	800kcal 35.0g	32.2%	地元でとれた新じゃがのこぶき いもです。ビタミンCや食物せ んいが豊富です。
8	水	ごはん ふりかけ		さばのカレー焼き ほうれんそうソー ポタージュ 果汁ぐみ	さば 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ コーン	ごはん でんぶん じゃがいも	油	919kcal 35.1g	23.6%	「8」のつく日は、「いい歯」 の日。かみごたえのあるグミを つけました。よくかみましょ う。
9	木	コッパン マーシャル		豆腐ハンバーグ モロヘイヤスープ ゆでえだまめ キーウイ	豆腐 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ コーン えだまめ キウイフ ルーツ	パン マーシャル じゃがいも	油	866kcal 39.5g	35.0%	モロヘイヤは夏野菜の中でも、 ビタミン、ミネラルが豊富でヌ ルヌルしています。
10	金	ごはん ふりかけ		五目豆 なすの揚げ浸し パイン	とり肉 大豆	牛乳 昆布 ちりめん じゃこ	にんじん	なす ごぼう パイン	ごはん 砂糖	油 ごま	822kcal 27.2g	24.1%	なすの紫色はアントシアニンとい う色素で、体を酸化から守って くれます。
13	月	ごはん ふりかけ		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ メロン	豆腐 ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき くきわか め	にんじん にら	たまねぎ なす メロン しいたけ きゅうり	ごはん	油	823kcal 32.6g	23.2%	メロンは果物の王様ですね。す いかのなかまで、体を冷やして くれます。
14	火	コッパン レーズン クリーム		かじきのオイスターマヨ 焼き ジュリエンスープ フルーツポンチ	かじき	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ みかん パ イン メロ ン	パン 砂糖	マヨ ネーズ	853kcal 36.2g	35.1%	かじきまぐろはタンパク質が豊 富で体を作ってくれます。オイ スターはかき(牡蠣)のことで す。
15	水	ごはん		いわしのかば焼き おひたし かきたま汁 冷凍みかん	いわし 卵	牛乳	にんじん みつば にら	たまねぎ みかん	ごはん 砂糖	油 ごま	917kcal 33.7g	24.4%	いわしは血液サラサラ効果があ ります。かばやき風にするこ はんもすすみますね。
16	木	アーモンド トースト		ポークビーンズ ゆでともろこし フルーツゼリー	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン パイン	パン じゃがいも 砂糖	アーモ ンド 油	835kcal 32.4g	31.7%	とうもろこしは岩舟町でとれた 新鮮なものです。ビタミンEが 豊富です。
17	金	むぎごは ん		夏野菜カレー 福神漬 海藻サラダ アセロラゼリー	ぶた肉	牛乳 海藻	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす きゅうり	ごはん 砂糖	油	877kcal 26.5g	20.4%	夏野菜のかぼちゃ、トマト、 ピーマン、なすが入ったカレー です。夏野菜で元気にすごしま しょう。



夏バテに 気を つけよう!

夏休みになると、毎日暑い日が続きますね。食欲もなくなり、さっぱりしたものや、冷たいものばかり食べてしまいがちです。冷たいものの食べすぎや水分のとりすぎは消化吸収能力を低下させ、ビタミンB1を消耗します。

このように夏バテしやすい時期は、高たんぱく、高脂肪、高ビタミンの食品をとらなければなりません。そんな食品にウナギやアナゴがあります。ビタミンB1の多い食品にはレバー、豚肉などがあります。また暑さというストレスに勝つためにビタミンCを多く含む食品をとることも効果的です。以上のようなことに気をつけて楽しい夏休みにしましょう。

