

7 月 予 定 献 立 表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名		主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主 食	牛 乳	副 食	力や熱になるもの	血や肉になるもの			
1	木	ごはん	牛乳	チキンカツ 大豆の磯煮 みそ汁	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 ひじき さつまあげ 豆腐 みそ	にんじん こんにゃく きゃべつ 玉ねぎ えのきたけ きぬさや	853	35.2
2	金	しょうゆ ラーメン	牛乳	ししゃもフライ 豆サラダ とうもろこし	中華麺 油 小麦粉 パン粉 ドレッシング(ごま)	牛乳 豚肉 わかめ ししゃも	生姜 にんにく 玉ねぎ しななく 長ねぎ えだまめ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし	829	32.4
5	月	こどもパン	牛乳	ハムカツ 温野菜 キャベツのスープ	子どもパン 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	牛乳 ハム 鶏卵 ベーコン	ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん 玉ねぎ きゃべつ えのきたけ ほうれん草	785	31.4
6	火	ごはん	牛乳	鯖のきのことあん けんちん汁 冷奴(ミニとうふ)	ごはん でんぶん 油 さとう	牛乳 さわか 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	生姜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ しめじ 干しいたけ 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく ほうれん草	824	35.8
7	水	えびピラフ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース セタスープ セタゼリー	ごはん バター ビーフン ゼリー	牛乳 えび 豚肉 鶏肉	玉ねぎ コーン パセリ にんじん 干しいたけ きゃべつ おくら	853	32.8
8	木	わかめごはん	牛乳	いかのさらさ揚げ きんぴらごぼう 豚汁	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 わかめ いか 豚肉 みそ	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ きぬさや	797	31.5
9	金	マーブル 食パン	牛乳	焼きそば 肉団子の甘酢ソース ② 冷凍みかん	パン 蒸し中華麺 油 さとう	牛乳 豚肉	にんじん ビーマン もやし きゃべつ たけのこ 玉ねぎ みかん	873	31.3
12	月	はちみつパン	牛乳	鯖のマヨネーズ焼き 春雨サラダ サッカーチーズ ミネストローネ	パン マヨネーズ パン粉 春雨 ドレッシング 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 鯖 ハム ベーコン チーズ	パセリ にんじん きゅうり キャベツ さやいんげん 玉ねぎ 干しいたけ にんにく トマト	796	34.9
13	火	ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ ② スパゲティソー とうがんのそぼろ煮 パイン	ごはん でんぶん 油 スパゲティ オリーブオイル	牛乳 鶏肉 豚肉	生姜 パセリ とうがん にんじん 玉ねぎ グリンピース パイン	840	32.2
14	水	ソフトフランスパン (マーガリン)	牛乳	ウィンナーの南部揚げ ② ほうれん草のソー レタスとトマトのスープ	パン マーガリン 小麦粉 ごま 油 バター	牛乳 ウィンナー ベーコン	ほうれん草 コーン レタス トマト 玉ねぎ	787	27.3
15	木	夏野菜カレー	牛乳	しゅうまい ② キャベツサラダ ぶどうゼリー	むぎごはん じゃがいも バター 油 ゼリー カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 たら えび	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ なす ビーマン トマト きゃべつ きゅうり パプリカ	893	25.6

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。



夏野菜で上手に栄養補給

夏を代表するトマトやピーマン、かぼちゃなどの野菜には、からだに必要なビタミン類が豊富に含まれています。太陽の光をたっぷり浴びて育った新鮮な野菜を食べて、暑さに負けない健康なからだをつくりましょう。

トマト カロテン

トマトに含まれるカロテンは、体内でビタミンAにかわり皮膚や目、消化器官などの粘膜の働きを活発にし、からだを外敵から守る働きをします。

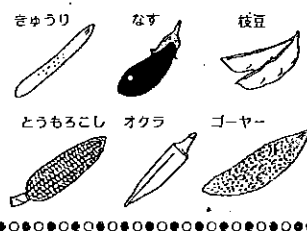


かぼちゃ ビタミンC・E

かぼちゃのビタミンCは保存しても損失が少なく、長期保存ができるため、冬場にかけての大事な栄養補給源になります。また、ビタミンEは血行をよくし、冷え性対策にもなります。



その他の夏野菜



ピーマン

ビタミン類(A, C, E)

ピーマンは、ビタミンA, C, Eの3つの栄養素を比較的のバランスよく含んでいます。形は違いますが、唐辛子の仲間です。熱しても栄養素がこわれにくいことが特徴です。食物繊維も豊富なので、余分なコレステロールを排出し血圧を下げるとともに、動脈硬化の予防に効果的です。カプサイシンを含んでいるので夏ばてや疲労回復に役立ちます。



熱中症に気をつけましょう!

熱中症は、夏の運動や部活中に多く発症しています。屋外だけでなく、体育館のような室内でも注意が必要です。夏のスポーツは、こまめに水分補給をしたり休憩をとったりして、無理をしないように心がけましょう。

