

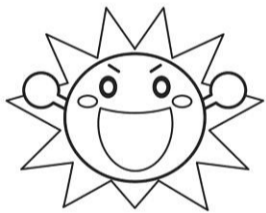
7月予定献立表

平成23年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			エネルギー kcal	タンパク質 g
		主食	牛乳	副食	かや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	金	きなこ揚げパン	牛乳	チキンハーブ焼き ポトフ バナナ	パン 油 砂糖 ジャがいも	牛乳 きなこ 鶏肉 ウィンナー	アスパラガス にんじん きゃべつ 大根 ブロッコリー とうもろこし バナナ	889	36.1
4	月	ナン	牛乳	トマトのキーマカレー風 粉ふき芋 フルーツポンチ アーモンドフィッシュ	ナン 油 バター ジャがいも 砂糖 アーモンド	牛乳 豚肉 小魚	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト とうもろこし にんじん パセリ みかん もも パイン ナタデココ	840	34.0
5	火	たこ飯	牛乳	フランクフルトの鉄板焼き かぼちゃのサラダ みそ汁 冷奴	ごはん 砂糖 マヨネーズ	牛乳 たこ 油揚げ フランクフルト わかめ みそ とうふ	かぼちゃ とうもろこし 枝豆 玉ねぎ さやえんどう こんにゃく きゃべつ	819	33.1
6	水	こどもパン	牛乳	ハムカツ 花野菜のピクルス 韓国風わかめスープ とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	牛乳 ハム あさり わかめ	カリフラワー ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ 大根 小松菜 とうもろこし	793	36.5
7	木	ごはん	牛乳	鱈のチリソース セタゼリー ほうれん草のソテー ビーフ入りセタスープ	ごはん 油 砂糖 でんぷん ビーフン セタゼリー	牛乳 あじ フランクフルト 豚肉	長ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ おくら きゃべつ	875	28.2
8	金	しょうゆラーメン	牛乳	煮たまご グラタンポテト こんにゃくサラダ	中華麺 油 砂糖 ジャがいも マーガリン 小麦粉 クリーム ドレッシング	牛乳 豚肉 わかめ たまご 焼きのり	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ こんにゃく きゃべつ きゅうり	842	34.5
11	月	黒パン ぬるチーズ	牛乳	五目焼きそば フライビーンズ 冷凍みかん	パン 蒸し中華麺 油 でんぷん 砂糖	牛乳 チーズ 豚肉 かまぼこ ちくわ きくらげ 大豆 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ きゃべつ 冷凍みかん	954	34.5
12	火	ごはん	牛乳	ほっけの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 納豆	ごはん 油 砂糖 ごま油 いりごま ジャがいも ガルパンソ	牛乳 ほっけ 豆腐 みそ 納豆	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ 小松菜 きゃべつ	788	34.3
13	水	白子入り わかめごはん	牛乳	ウィンナーの卵焼き ブロッコリーのバター炒め 筑前煮 チーズパバロアシュ	麦ごはん バター 砂糖	牛乳 わかめ 白子干し たまご 油揚げ ウィナー ちくわ 鶏肉 さつま揚げ チーズパバロアシュ	にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 こんにゃく さやいんげん	796	31.1
14	木	おさつコッペ	牛乳	鶏のから揚げ スパゲティソテー 中華サラダ レタスとトマトのスープ 冷凍りんご	パン でんぷん 油 マヨネーズ スパゲティ ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン のり ひじき	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 とうもろこし にんじん きゅうり レタス トマト りんご	695	32.3
15	金	夏野菜カレー	ジョア	ハンバーグ バターコーン キウイフルーツ	麦ごはん 油 バター カレールウ	ジョア 豚肉 ハンバーグ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん トマト とうもろこし キウイフルーツ	881	27.6
							基準栄養量	830	32.0
							平均栄養量	834	32.9

- ◎ 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。



紫外線と ビタミンのお話



夏場は紫外線の量が増え、わたしたちのからだは日に焼けて肌の色が変化します。紫外線は骨の強化に役立つビタミンDをつくる効果もありますが、肌にしみをつくったり目の病気を引き起こしたりすることもあります。そこで、紫外線による活性酸素を抑える効果があるのがビタミンCです。このほかにビタミンAやE、B群なども皮膚の免疫力や新陳代謝を高めてくれる大切な栄養素です。

ビタミン

骨や歯を
丈夫にする

目や皮膚を
健康に保つ

エネルギーや
三大栄養素の
代謝に役立つ

抗酸化作用
がある



水分補給が大切なわけ



人間のからだは、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさんの汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間のからだは、約60~70%が水分といわれていて、1日分の水分摂取量と排泄量のバランスがとれるように調整されています。発汗量が多くなると脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまうこともあります。ですから適切な水分補給が大切なのです。

水分補給方法

運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンク、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

ビタミンの働きを知ろう

ビタミンは主に体の調子を整える栄養素です。大きく脂溶性ビタミン(A、D、E、K)と水溶性ビタミン(B群、C)の2種類に分けられます。無機質と同様、微量ですがエネルギー代謝を助けたり、免疫力を高めたり、からだを健康に保つために欠かせない栄養素なのです。水溶性ビタミンはとりすぎても排泄させますが、脂溶性ビタミンは体内に蓄積されますので、とりすぎに注意が必要です。

