



月	火	水	木	金
7・8月の目標 ～暑さに負けない食事をしよう～ 食欲が低下し、あっさりした食べ物に偏りがちな夏の食事を改善しましょう!!				
ポイント1 まずは、1日3食規則正しいリズムで食べましょう。 食欲がない時には、にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、食欲を増進させる工夫をしましょう。			ピーマン食べて、ハッピーマン! ビタミンの優等生! ビタミンCがたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。 切り方や調理法で苦手克服! 横切りにするとにおいがきついのので縦切りに。種を切らずに火をしっかりと通すと苦みが和らぎます。 血液をサラサラにするビタミンB12! ビーマンのにおいの成分、ビタミンB12は血行や血液循環を助けてくれます。	
ポイント2 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(豚肉・レバー・大豆・うなぎ・魚料理)を食べよう。			完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点! ビーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量が倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。	
ポイント3 汗で流れやすいビタミン、ミネラルを補給するため緑黄色(色のこい)野菜と淡色(色のうすい)野菜、海そう、果物をしっかり食べよう。			ビーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理すればカロテンの吸収も助けます。ビタミンB群の豊富な豚肉と組み合わせ、いため物などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。	
今日の給食のめあて はいげんず配膳図 下線の献立は、 カミカミ 献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。	1日 今月のめあてを知ろう フルーツヨーグルト 生ムチづけ あんかけ やきそば かいどう海藻	2日 旬の果物を味わおう こさかまほしほし! すいか ひじきの佃煮 ごはん カレーにくじゃ 緑黄色野菜	3日 大豆の栄養を知ろう きゅうりのナムル マーボーなす ごはん ワンタンスープ 小さかま小魚	4日 よくかんで食べよう ごちきんぴら とりにくの やくみソースがけ わかめごはん とうふのみそしる きのこと
赤の食品 あか しょうひん ちん にく ほね 赤の食品～血や肉や骨になる～ 緑の食品 きん しょうひん ちん ちん しょうひん 緑の食品～体の調子を整える～ 黄色の食品 きん しょうひん ちん ちん しょうひん 黄色の食品～熱や力になる～	赤の食品 ぶた肉 牛乳 ジョア 赤の食品 うずら 卵 水煮 緑の食品 はくさい チンゲン菜 にんじん 緑の食品 たけのこ きゅうり キャベツ 緑の食品 きくらげ しいたけ 黄色の食品 中華めん かたくりこ ごま油 黄色の食品 さとう	赤の食品 にぼし だいず ぶた肉 赤の食品 ひじき 牛乳 緑の食品 にんじん たまねぎ いんげん 緑の食品 すいか 黄色の食品 こめ かたくりこ ごま さとう 黄色の食品 あぶら じゃがいも こんにゃく	赤の食品 とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳 赤の食品 きゅうり もやし ねぎ にんじん 赤の食品 しいたけ にら しょうが 赤の食品 にんにく 黄色の食品 こめ おおむぎ ごま あぶら 黄色の食品 さとう かたくりこ	赤の食品 さつまいも とうふ とうふ 赤の食品 にぼし みそ 牛乳 たまご 緑の食品 ごぼう にんじん たけのこ 緑の食品 いんげん たまねぎ 小松菜 緑の食品 ねぎ 黄色の食品 こめ さとう ごま かたくりこ 黄色の食品 こむぎこ パン粉
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
基準量 中学生 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 ～27g 塩分 ～3g			基準量 中学生 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 ～27g 塩分 ～3g	
7日 行事食・生徒考案献立 たんぱく質 ビーマンのフルーツポンチ えだまめ ごはん そうめんじり かいどう海藻 赤の食品 とり肉 豚肉 なんと 牛乳 緑の食品 えだまめ たまねぎ にんにく 緑の食品 水菜 にんじん ねぎ 緑の食品 しいたけ みかん 缶 もも メロン 黄色の食品 こめ さとう あぶら パター 黄色の食品 小麦粉 さとう そうめん			10日 よくかんで食べよう ごちきんぴら ささかまの てんぷら なめし ごはん とんじり 小さかま小魚 赤の食品 かまぼこ とり肉 だいず 赤の食品 ぶた肉 とうふ みそ 牛乳 緑の食品 しいたけ にんじん ごぼう 緑の食品 いんげん だいこん たまねぎ 黄色の食品 こめ 天ぷら粉 あぶら 黄色の食品 こんにゃく じゃがいも	
8日 職場体験 弁当 弁当 弁当 弁当 弁当 弁当			11日 かぼちゃの栄養を知ろう 手作りあんぱん ハンパシ サラダ なつのみかくカレー かいどう海藻 赤の食品 ぶた肉 とり肉 牛乳 赤の食品 チーズ 牛乳 緑の食品 かぼちゃ トマト さやいんげん 緑の食品 たまねぎ にんじん しょうが 緑の食品 にんにく りんご きゅうり もやし 黄色の食品 こめ おおむぎ ごま さとう 黄色の食品 あぶら	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価 エネルギー(kcal) 828 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 21.1 塩分(g) 3.4			栄養価 エネルギー(kcal) 813 たんぱく質(g) 31.8 脂質(g) 21.8 塩分(g) 3.3	



月		火		水		木		金	
14日 にんにくの栄養を知ろう		15日 はしの日		16日 朝食モデル献立		17日 しっかりと食事をとろう		18日 うなぎを味わおう	
 ごはん みそしる 小魚		 タンタンめん ちゅうかサラダ 豆製品		 ごはん みそしる 果物		 ごはん にくだんこのスープ きのこと		 うなぎいり ちらしずし さわにわん 緑黄色野菜	
食赤品の 鶏肉 みそ 牛乳		食赤品の 豚ひき肉 みそ ロースハム わかめ 牛乳		食赤品の さけ ひじき だいず チーズ まぐろ缶 たまご 牛乳		食赤品の ぶた肉 とり肉 たまご 牛乳		食赤品の うなぎ 油揚げ さとう のり ぶた肉 牛乳	
食緑品の たまねぎ にんじん だいこん にんにく ほうれんそう もやし		食緑品の 小松菜 もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし		食緑品の たまねぎ にんじん にら しいたけ		食緑品の にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ		食緑品の にんじん しいたけ 枝豆 きゅうり にんじん だいこん ごぼう 水菜	
食黄色品の こめ さとう ごま		食黄色品の 中華めん ごま あぶら さとう こむぎこ		食黄色品の こめ さとう かたくりこ		食黄色品の こめ さとう あぶら かたくりこ		食黄色品の こめ さとう あぶら ごま	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		ND							
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal)	756	エネルギー(kcal)	919	エネルギー(kcal)	827	エネルギー(kcal)	837	エネルギー(kcal)	712
たんぱく質(g)	35.7	たんぱく質(g)	35.8	たんぱく質(g)	39.6	たんぱく質(g)	33.2	たんぱく質(g)	25.7
脂質(g)	19.0	脂質(g)	26.6	脂質(g)	26.1	脂質(g)	28.5	脂質(g)	21.7
塩分(g)	2.9	塩分(g)	4.0	塩分(g)	2.9	塩分(g)	2.2	塩分(g)	3.5