



# 給食献立表

C-8ブロック

和歌山市立 貴志中学校

牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立	おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)	おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)	おもにエネルギーのもとになる (黄色の食べ物)
1	水	ご飯	○	豚肉の生姜炒め 高野豆腐の煮物 紀州汁	平皿 豚肉 小皿 鶏肉 高野豆腐 汁椀 豆腐 わかめ かまぼこ	玉ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース えのきたけ にんじん 青ねぎ 梅	油 砂糖 砂糖 油
2	木	ご飯	○	チキン南蛮 梅昆布サラダ かぼちゃのみそ汁	平皿 鶏肉 小皿 塩昆布 かつお節 汁椀 油揚げ みそ	切り干し大根 きゅうり 梅 玉ねぎ かぼちゃ にんじん 小松菜	てんぷん 油 砂糖 ノンエッグタルタル(小袋) ごま 砂糖
3	金	パン	○	星のコロッケ ラタトゥイユ セタスープ	平皿 小皿 ベーコン 汁椀 豚肉	玉ねぎ 水なす ズッキーニ にんにく トマト(缶) 玉ねぎ にんじん オクラ とうもろこし	星のコロッケ 油 春雨 ごま油
6	月	ご飯	○	キャベツと厚揚げのみそ炒め ミニ肉まん のっぺい汁	平皿 豚肉 厚揚げ 白みそ 小皿 ミニ肉まん 汁椀 油揚げ	にんにく しょうが キャベツ エリンギ 青ねぎ にんじん 大根 こんにゃく 青ねぎ	砂糖 油 里芋 てんぷん
7	火	ご飯	○	皿うどん(麺) 皿うどん(具) パインサラダ のりの佃煮(小袋)	平皿 汁椀 豚肉 かまぼこ ちくわ 小皿 小皿 のりの佃煮	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし キャベツ きゅうり パインアップル(缶)	皿うどん ごとう 油 てんぷん 砂糖
8	水	ご飯	○	肉じゃが かぼちゃひき肉フライ 野菜のごまドレッシング	汁椀 豚肉 平皿 かぼちゃひき肉フライ 小皿	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 油 砂糖 油 ごまドレッシング
9	木	ご飯	○	ちぢみ じゃがいものおかか煮 豚汁	平皿 小皿 厚揚げ かつお節 汁椀 豚肉 油揚げ みそ	小松菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん 青ねぎ	ちぢみ 砂糖 じゃがいも 砂糖 油
10	金	パン	○	肉団子シチュー 野菜ソテー チキンウインナー(3本)	汁椀 肉団子 牛乳 平皿 ベーコン 小皿 チキンウインナー	玉ねぎ パセリ しめじ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん	油 油
13	月	ご飯	○	みそチキンカツ にんじんシリシリ 豆腐とわかめのみそ汁	平皿 チキンカツ 赤みそ 小皿 まぐろ(ツナ) 汁椀 豆腐 わかめ みそ	にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	砂糖 油 油
14	火	ご飯	○	豚丼 ちくわの磯辺揚げ きゅうりの甘酢	汁椀 豚肉 平皿 ちくわ 青のり 小皿	しょうが 玉ねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ きゅうり	砂糖 油 小麦粉 油 砂糖
15	水	ご飯	○	ハヤシライス ベーコンとキャベツのソテー フルーツポンチ	汁椀 豚肉 小皿 ベーコン 平皿 寒天(缶)	にんにく 玉ねぎ しめじ にんじん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ みかん(缶) パインアップル(缶)	油 油 ゼリー(みかん) ゼリー(マスカット)
16	木	ご飯	○	白身魚フライ グリーンサラダ ワンタンスープ	平皿 白身魚フライ 小皿 汁椀 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ にはら	油 砂糖 ごま ワンタンの皮 油

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.5g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

## 食の体験を広げよ

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか。野菜の栽培、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



### ~7月行事献立

7月3日(金)は「七夕献立」です。七夕スープは、春雨を天の川に見立て、オクラで星をイメージしていま

### 7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。

熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

### 何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

### いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

### 飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

### つくってみませんか? 手づくりスポーツドリンク

〈材料〉  
・水1L  
・塩1~2g  
・砂糖40~80g  
・レモン汁適量

すべての材料を混ぜてつくりましょう。

### 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果汁飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。