



7月の献立表

*牛乳は毎日つきます。*物資の都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立本荘東中学校

月	火	水	木	金
暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？ 体調不良を防ぐために、毎日の食事に気をつけて、元気に夏を乗り切りましょう♪	朝ごはんを食べると 体が温かくなる 体温が上がる エネルギーになる 脳が活発に働く 体が目覚める 排便につながる	1日 663 kcal 3.7 g 丸パン ハーブチキン ミートソースパンネ 旬 野菜スープ 	2日 718 kcal 2.4 g ごはん さばのみそ煮 おひたし 塩豚汁 New	3日 799 kcal 2.3 g ごはん 春巻き 焼きビーフン New 中華スープ
6日 691 kcal 2.3 g ごはん 鮭の塩焼き うの花の炒り煮 New 白菜のみそ汁 <p>うの花とは、大豆から豆腐を作るときにできる「おから」のことです。野菜やだしと一緒に煮る伝統的な和食です。</p>	7日 735 kcal 2.6 g ごはん 星のハンバーグ チーズサラダ セタ汁 セタゼリー セタメニュー	8日 753 kcal 2.5 g ジョア(プレーン) もち麦ごはん 夏野菜カレー 旬 チキンのオーロラソースサラダ 推	9日 813 kcal 2.3 g ごはん 鶏肉のから揚げ(2コ) キャベツの塩昆布炒め 大根のみそ汁	10日 615 kcal 2.5 g 焼きそば New ワンタンスープ ヨーグルト
13日 697 kcal 2.1 g ごはん 肉団子(2コ) 豚肉とキャベツの味噌炒め 麩のすまし汁	14日 939 kcal 2.2 g タコライス(ごはん) (タコミート・温野菜) もずくスープ 推 サターアングギー 沖縄県 郷土料理 タコライスは、ひき肉をケチャップやスパイスで味付けしたごはんです。サターアングギーは、黒糖を使った手作りドーナツです。ひび割れた形が笑った口元に見えることから縁起の良いお菓子とされています。	15日 710 kcal 2.7 g 米粉パン チキンのチーズ焼き ラタトゥイユ New コーンスープ フランス ラタトゥイユは、夏野菜を使ったトマト味の煮込み料理です。日本でいう家庭料理「肉じゃが」のような料理です。ズッキーニやナスなど旬の夏野菜をオリーブオイルで焼いてから煮込んでいます。	16日 679 kcal 2.4 g ごはん ニラまんじゅう(2コ) メンマの炒め物 かきたまわかめスープ	17日 738 kcal 2.5 g 若菜ごはん 厚焼き玉子 高野豆腐の炒め物 じゃがいものみそ汁 学校給食摂取基準に基づいた、中学生の基準の栄養量をお知らせします。 エネルギー 830kcal 食塩相当量 2.5g
20日 海の日 サフランはインドの香辛料で、さわやかな香りとほんのり黄色のごはんになります。	21日 801 kcal 2.0 g サフランライス キーマカレー 和風サラダ インド サフランはインドの香辛料で、さわやかな香りとほんのり黄色のごはんになります。	22日 748 kcal 3.5 g ひやむぎ・かけつゆ とり天(2コ) New こんにゃくサラダ 原宿ドック 大分県 郷土料理 とり天は、鶏むね肉をしょうゆ・ニンニク・酒などで味付けしたしっかりした味付けの天ぷらです。	Let's study English 朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。	

「夏ばて」に要注意!
暑い夏こそ **五大栄養素を知ろう**
栄養バランスを大切に

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き(体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる)をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。

朝食は英語で何ていうの?
朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

1 主食 (パン)

2 主食 + 1品 (パン + 野菜)

3 主食 + 2品 (パン + 野菜 + 肉)

朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

こまめに水分を補給しよう

わたしたちの体の約60%は水分です。体の中の水分は消化・吸収された栄養素を運んだり、不要なものを体の外に排出したり、体温を調節したりする重要な働きをしています。水分が不足すると脱水を起こし、そのままですむと、熱中症などを引き起こします。「のどがかわいた」と感じた時は、すでに脱水の黄色信号です。脱水症状や熱中症などを予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。

たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	野菜、果物、きのこなど	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど
おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる

参考文献「食に関する指導の手引き-第二次改訂版-」文部科学省 文部科学省HP 少年新聞写真