



2023年 7月 学校給食予定献立表

坂戸市立

中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き					調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物				脂質
3(月)	牛乳 たこめし ハムカツ コールスロー		牛乳	にんじん いんげん	ごぼう	米	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩	791	32.6
4(火)	牛乳 バターロール なすとトマトのスパゲッティ イタリアンサラダ		牛乳						800	25.6
5(水)	牛乳 ごはん いわしのしょうがが煮 ひじきの五目煮 浅漬け		牛乳						826	35.7
6(木)	牛乳 はちみつパン 鶏肉のバブリカ煮 じゃがいものスープ メロン		牛乳						773	32.8
7(金)	牛乳 ソースチキンかつ丼 七夕汁 枝豆		牛乳						893	33.6
10(月)	牛乳 ガパオライス 米粉めんと野菜のスープ		牛乳						818	34.2
11(火)	牛乳 ライスボールパン たらこスパゲッティ オレンジサラダ		牛乳						767	34.7
12(水)	牛乳 キムチチャーハン あじの黒酢風味 浅漬け ヨーグルト		牛乳						838	36.2
13(木)	牛乳 スラッピージョー クレオパトラのスープ フルーツミックス		牛乳						802	34.5
14(金)	牛乳 夏野菜のカレー キャベツとハムのソテー		牛乳						834	26.8
18(火)	牛乳 トマトピラフ 鶏肉のエスカベッシュ フローズンヨーグルト		牛乳						890	29.1
給食回数 11回								今月の栄養量	821	32.4
牛乳は4月～10月の間250mlとなります。材料は都合により変更することがあります。								基準栄養量	830	27.0～41.5

----- 夏を元気にすごすための 夏ばて対策 -----

こまめに水分補給をしよう




のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう




主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりとると、内臓の働きが弱くなります。温かいものもとみましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠不足は体調不良のもと。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとみましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけようようにしましょう。

しっかり食べて夏ばて予防！

夏はそうめんなど、のど越しのよいものを食べる機会が多くなり、炭水化物中心の献立になりがちです。夏ばて防止のためには、不足しがちな肉や魚、卵や豆類などのたんぱく質、野菜や果物でビタミン、ミネラルを意識してとる必要があります。

ビタミンの中でも、とくに気を付けてとりたいのが**ビタミンB群**です。そのなかでも、**ビタミンB1**が不足すると、糖質を分解することができず、エネルギー不足になり、疲れやすくなります。またビタミンB群は水溶性のため、体にとどめておくことができません。そのため、こまめに摂取する必要があります。**ビタミンB1を多く含む食品**
豚肉・うなぎ・たらこ・大豆製品・玄米 など

ビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどの香気成分となる「アリシン」を多く含む食品と一緒にとると、体への吸収が良くなり、効果的です。

