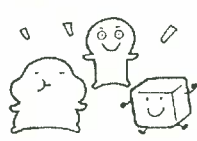


日 曜	こん 献	だて 立	めい 名	主 材			エネルギー kcal	たんぱく 質 g	家庭で とってほしい 食品
				赤 主に体をつくるものになる	緑 主に体の調子を整えるものになる	黄 主にエネルギーのもとになる			
1 月	縦割りパン ミートビーンズ コーンポタージュ	冷凍ベビーパイン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー パインアップル	こむぎこ こめこ スペルトこむぎ むぎ さとう オリーブあぶら じゃがいも	630	25.7	海藻
2 火	麦ごはん あじのレモンじょうゆかけ たなばたじる すいかゼリー		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかしそ えだまめ たまねぎ レモン たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう すいかゼリー	681	28.4	種実 (ごま、アーモンドなど)
3 水	麦ごはん ぶたにくとごぼうのしょうがに ツナとひじきのいために		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ちくわ にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが にんじん キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま さとう ごまあぶら	636	27.3	いも類
4 木	麦ごはん マーボーなす ハムとはるさめのいためもの		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず みそ チキンハム	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	616	25.5	果物
5 金	パン アプリコットジャム とりにくとじゃがいものコンソメに アーモンドといりたまごのソテー		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とりにく たまご	こむぎこ こめこ アプリコットジャム じゃがいも アーモンド	641	24.3	きのこ類
8 月	ナン キーマカレー フルーツしらたま		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず レンズまめ みかん パインアップル おうとう	ナン じゃがいも スペルトこむぎ むぎ オリーブあぶら しらたまもち	623	26.1	緑黄色野菜
9 火	麦ごはん ホイコーロー えびだんごスープ れいとうみかん		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ えびだんご	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら	634	25.7	たまご 卵
10 水	ごはん ゴーヤチャンプルー もずくじる シークワーサーゼリー		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	まぐろあぶらづけ とうふ たまご もずく とりにく かまぼこ	こめ ごまあぶら さとう シークワーサーゼリー	635	25.9	種実 (ごま、アーモンドなど)
11 木	麦ごはん わかめふりかけ ちくぜんに いわしのかぼすレモンに		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめふりかけ ぎゅうにゅう とりにく ちくわ いわしのかぼすレモンに	こめ むぎ こんにやく さといも さとう ごまあぶら	640	26.2	まめ 豆・豆製品
12 金	小アップルパン スペインふうオムレツ ウィナーとほうれんそうのソテー とうがんスープ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご ベーコン たまご チーズ ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	こむぎこ こめこ じゃがいも ごまあぶら	570	22.5	魚介類
16 火	麦ごはん ハヤシライス ツナとコーンのさっぱりいため		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく まぐろあぶらづけ	こめ むぎ じゃがいも オリーブあぶら さとう	640	22.4	乳製品
17 水	ごはん あじつけのり はもフライ もやしのごましょうゆいため なすのみそじる		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	のり はもフライ とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	671	20.7	果物
18 木	麦ごはん ぶたどん しそひじきとやさいのいためもの		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ちくわ しそひじき	こめ むぎ こんにやく さとう ごま パインムース	637	24.0	こざらな 小魚
19 金	小パン ミルククリーム しょうゆスパゲッティ やさいスープ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン	こむぎこ こめこ ミルククリーム スパゲッティ オリーブあぶら さとう じゃがいも	647	21.4	海藻

\*献立は都合により変更となることがあります。★【主な材料】の太字で書いてある材料は、県内および市産です。

上手な間食のとり方

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分に摂れていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。



間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげばよいのかを考えましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

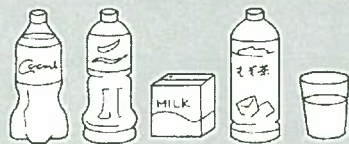
チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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祈ら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、笹竹に「願い事を書いた短冊」や、豊作を願う「すいかやなすの飾り」を飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。そこで、2日(火)の給食は「七夕献立」として、伸びにくい「魚そうめん」を使った汁と、すいかのゼリーをとり入れています☆

10日(水) 沖縄県郷土料理

7月24日から8月20日にかけて「全国高等学校総合体育大会」が開催されます。開催地は、南部九州(鹿児島県、熊本県、宮崎県、沖縄県)及び和歌山県で、このうち沖縄県では相模、なごなた等、8競技10種目が行われます。山口県代表選手の活躍が楽しみです！

- 魚のほねに気をつけて食べましょう。
- 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- 給食の約束…「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくい時に使しましょう。

# 令和元年7月分学校給食予定献立表 (B:福川南小・和田小・和田中・富田中・福川中)

新南陽学校給食センター

日 曜	こん 献	だて 立	めい 名	主 材			エネルギー kcal 小 中	たんぱく質 g 小 中	家庭で とってほしい 食 品
				赤 おも からだ 主に体をつくるものになる	緑 おも からだ ちようし 主に体の調子を整えるものになる	黄 おも 主にエネルギーのもとになる			
1 (月)	パン アプリコットジャム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ アプリコットジャム	641	24.3	きのこ類	
			とりにくとじゃがいものコンソメに	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな	803	30.0		
			アーモンドとிரிたまごのソテー	たまご	キャベツ にんじん たまねぎ				
2 (火)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	636	27.3	いも類	
			ぶたにくとごぼうのしょうがに	ぶたにく なまあげ ちくわ	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん しょうが	761	32.1		
			ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ ひじき	にんじん キャベツ				
3 (水)	麦ごはん ゆかりふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あかしそ	681	28.4	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)	
			あじのレモンじょうゆかけ	あじ	えだまめ たまねぎ レモン	809	33.7		
			たなばたじる すいかゼリー	うおそうめん とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ ねぎ				
4 (木)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	634	25.7	たまご 卵	
			ホイコーロー	ぶたにく みそ	たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく	752	30.0		
			えびだんごスープ れいとうみかん	とうふ えびだんご	にんじん たまねぎ ほしいたけ たけのこ チンゲンサイ みかん				
5 (金)	縦割りパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ	630	25.7	かいそう 海藻	
			ミートピーンズ	ぶたにく レンズまめ だいず	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	789	31.7		
			コーンポタージュ 冷凍ベビーパイン	ベーコン ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー バインアップル				
8 (月)	(小学)小アップルパン (中学)アップルパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	570	22.5	ぎょかい 魚介類	
			スペインふうオムレツ ウィナーとほうれんそうのソテー	ベーコン たけのこ チーズ ぎゅうにゅう ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	753	28.4		
			とうがんスープ	とりにく	とうがん たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな				
9 (火)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	616	25.5	くだもの 果物	
			マーボーなす	とうふ ぶたにく だいず みそ	なす たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ ねぎ にんにく	735	30.0		
			ハムとはるさめのいためもの	チキンハム	たまねぎ にんじん チンゲンサイ				
10 (水)	麦ごはん わかめふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	640	26.2	まめ 豆・豆製品	
			ちくぜんに	わかめふりかけ ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ	766	30.8		
			いわしのかぼすレモンに	いわしのかぼすレモンに	ごぼう にんじん れんこん ほしいたけ たけのこ さやいんげん				
11 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	635	25.9	しじつ 種実 (こま、アーモンドなど)	
			ゴーヤチャンプルー	まぐろあぶらづけ とうふ たまご	にがうり もやし	748	30.0		
			もずくじる シークワーサーゼリー	もずく とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ				
12 (金)	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ナン	623	26.1	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	
			キーマカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース りんご トマト	773	31.2		
			フルーツしらたま	みかん バインアップル おうとう	しらたまもち				
16 (火)	ごはん あじつけのり	ぎゅうにゅう	のり	ぎゅうにゅう	こめ	671	20.7	くだもの 果物	
			はもフライ もやしのこましょうゆいため	はもフライ	にんじん きゅうり ほうれんそう もやし	797	23.5		
			なすのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	なす たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ				
17 (水)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	640	22.4	じゅうせいひん 乳製品	
			ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく	786	28.8		
			ツナとコーンのさっぱりいため (中学)こごかな	まぐろあぶらづけ (中学)かたくいわし	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん				
18 (木)	麦ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	637	24.0	こごかな 小魚	
			ぶたどん	ぶたにく ちくわ	たまねぎ ごぼう ほしいたけ ねぎ にんじん しょうが	752	27.7		
			しそひじきとやさいのいためもの	パインムース	キャベツ にんじん さやいんげん				
19 (金)	小パン ミルククリーム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こむぎこ こめこ ミルククリーム	647	21.4	かいそう 海藻	
			しょうゆスパゲッティ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	754	25.3		
			やさいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー				

※献立は都合により変更となることがあります。★【主な材料】の太字で書いてある材料は、県内および市産です。

## 上手な間食のとり方

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとってあげばよいのかを考えましょう。

### 間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

### その間食、もしがして……

**糖分** とりすぎ!?

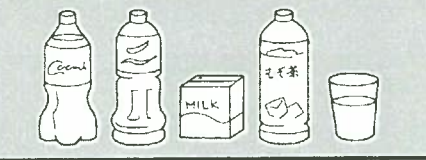
チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、脂肪肝、むし歯などの原因になります。

**脂質** とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、将来大腸がんなどになる危険を高めます。

**水分補給は何を飲む?**

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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祈ら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、笹竹に「願い事を書いた短冊」や、豊作を願う「すいかやなすの飾り」を飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

そこで、3日(水)の給食は「七夕献立」として、伸びにくい「魚そうめん」を使った汁と、すいかのゼリーをとり入れています☆

11日(木) 沖縄県郷土料理

7月24日から8月20日にかけて「全国高等学校総合体育大会」が開催されます。開催地は、南部九州(鹿児島県、熊本県、宮崎県、沖縄県)及び和歌山県で、このうち沖縄県では相模、なごなた等、8競技10種目が行われます。

山口県代表選手の活躍が楽しみです!

- 魚のほねに気をつけて食べましょう。
- 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- 給食の約束…「はし」は毎日持ってきましょう。スプーンは「はし」で食べにくい時に使しましょう。