

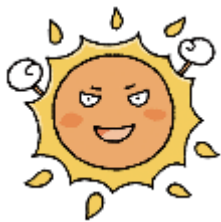
令和3年度 7月学校給食献立表(A献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
1	木	ハンバー ガー	○	豆のクリームスープ 一食ケチャップ	ハンバーグ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 生クリーム	チンゲン菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン	菜種油	775 85.6 33.8
2	金	雑穀 ごはん	○	肉じゃが なすのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	なす 玉ねぎ	米、雑穀 じゃがいも 砂糖、しらたき	菜種油	776 123.7 30.3
5	月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え もずくスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 もずく 昆布	小ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま	825 109.7 35.5
6	火	ごはん	○	あじの南蛮漬け きのこ汁 一食ふりかけ(のり香味) 七タゼリー	あじ	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	玉ねぎ しめじ、えのき しいたけ、パイン	米、小麦粉 巻きふ、砂糖 ナタデココ	菜種油 ごま	799 120.9 34.1
7	水	夏野菜 カレー	○	フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 生クリーム スキムミルク ヨーグルト	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	しょうが、玉ねぎ なす、にんにく、みかん パイン、黄桃、りんご	米、麦 小麦粉、砂糖 ナタデココ	菜種油 バター	913 139.8 26.0
8	木	チーズ パン	○	スパゲティナポリタン 元氣サラダ	ベーコン ハム	牛乳 昆布 チーズ	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ、コーン キャベツ きゅうり	パン スパゲティ麺 砂糖	菜種油	796 98.8 29.1
9	金	カレー ピラフ	○	オムレツ 野菜のソテー ワンタン汁	えび、卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ、にんにく キャベツ もやし	米、ワンタン皮	菜種油 ごま油 バター	831 111.3 28.8
12	月	ごはん	○	鶏肉のごまみそがらめ もやしとにんじんの炒め物 かき玉汁	鶏肉 卵、みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ、もやし しょうが しいたけ	米、小麦粉 でん粉、砂糖	菜種油 黒ごま	913 114.5 36.3
13	火	うなぎ ごはん	○	拌三絲 はんぺんのすまし汁	うなぎ、ハム 油揚げ はんぺん	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米、春雨 砂糖	菜種油	894 124.2 31.7
14	水	麦ごはん	○	トンカツ 線キャベツ えのきのみそ汁 一食トンカツソース	豚肉 卵、みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ えのき 玉ねぎ	米、麦 小麦粉 パン粉	菜種油	866 111.1 32.7
15	木	パン	○	ハワイアンミートボール シーフードサラダ アイスクリーム	ミートボール えび ほたて	牛乳 わかめ アイスクリーム	ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ パイン	パン、砂糖、でん粉 じゃがいも	菜種油	858 100.8 32.9
16	金	ごはん	○	家常豆腐 三絲湯 みかんジュース	豚肉、みそ 厚揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	たけのこ しいたけ、玉ねぎ にんにく、みかん	米、砂糖 でん粉 春雨	菜種油 ごま油	828 129.5 28.3
19	月	ごはん	○	えびのフリッター いんげんソテー 切り干し大根のスープ 一食タルタルソース	えび ベーコン	牛乳	いんげん 小ねぎ	切干大根 しめじ、コーン 玉ねぎ	米	菜種油 列別ソース	887 120.2 26.4

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



栄養をとって暑い夏を乗り越えよう!

じめじめとした梅雨が明けると、だんだんと日差しが強い日も多くなり、暑い夏がやってきます。この時期は、夏バテや熱中症に注意が必要です。体調を崩さずに、元気に過ごすための食事について考えてみましょう。

【水分補給】

ヒトは、普通に生活する中で、**2.5L**の水が体から出ていきます。それに対し、食事や体内で作られる水分は**1.3L**。つまり、**1.2L**は意識して水分をとる必要があります。運動して汗をかいた時には、塩分も一緒にとりましょう。

こまめに!



【夏野菜】

夏野菜には水分が多く含まれるため、体を冷やす効果があります。また、汗で失いやすいビタミンやミネラルも豊富に含まれているので、積極的に食べるようにしましょう。



【たんぱく質】

筋肉や血液、臓器など体の組織をつくるだけでなく、免疫機能を高める働きもあります。不足すると、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりします。ビタミンと組み合わせて摂取することでかぜ予防に効果的です。



【ビタミンB1】

摂取した糖質をエネルギーに換える働きがあります。また、疲労回復にも役立ちます。不足すると疲れやすくなり、夏バテを引き起こしやすくなるので、ビタミンB1不足には十分注意しましょう。

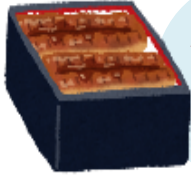


令和3年度 7月学校給食盛付表(A 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

夏の
どようし
土用丑の日



今年は
7月28日

夏の土用丑の日にうなぎを食べる習慣がいつた一説として、江戸時代の科学者平賀源内(ひらがげんない)が知人の売れないうなぎ屋のために看板を書いたところ、大繁盛(はんしょう)したことが知られています。今月の給食にも、うなぎごはんが登場します。栄養豊富なうなぎを食べて、パワーをつけましょう!

土用丑の日は、うなぎを食べるんじや!

1日(木) はさんで食べる ハンバーグ 線キャベツ 牛乳 大皿 一食ケチャップ 丸パン 小碗 豆のクリームスープ ハンバーガー	2日(金) 肉じゃが 大皿 大碗 小碗 雑穀ごはん なすのみそ汁
--	---

5日(月) 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え 大皿 大碗 小碗 ごはん もずくスープ

6日(火) セタゼリー 牛乳 あじの南蛮漬け 大皿 一食ふりかけ (のり香味) 大碗 小碗 ごはん きのこ汁
--

7日(水) フルーツヨーグルト 牛乳 小皿 大皿 かけて食べる 麦ごはん 小碗 カレールウ 夏野菜カレー
--

8日(木) 元気サラダ 牛乳 小皿 大皿 チーズパン スパゲティ ナポリタン
--

9日(金) オムレツ 野菜のソテー 大皿 大碗 小碗 カレーピラフ ワンタン汁

12日(月) 世界遺産メニュー 鶏肉のごまみそがらめ(3個) もやしとにんじんの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん かき玉汁
--

13日(火) 拌三絲 小皿 大碗 小碗 うなぎごはん (4切くらい) はんぺんのすまし汁

14日(水) トンカツ 線キャベツ 牛乳 大皿 一食トンカツソース 大碗 小碗 麦ごはん えのきのみそ汁
--

15日(木) アイスクリーム 牛乳 シーフード サラダ 小皿 大皿 パン ハワイアン ミートボール

16日(金) みかんジュース 家常豆腐 大皿 大碗 小碗 ごはん 三絲湯
--

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

給食時間を確保するためにできること



給食の準備をスムーズに行う。



時間を意識する。

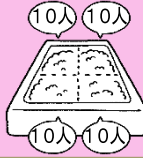


無駄な会話をしない。

事前に役割分担をする。

僕は汁物を運ぶよ!

私はごはんを注ぐね!



食卓に入っているものを効率良く全て注ぎ分ける。

★40人クラスの場合、先に4等分して目安をつくる。

メリット

- ・ゆっくり食べる時間がとれる
- ・嘔吐回数が増える
- ・食べ終わった後、読書や勉強ができる

他にもできることはないか考えてみよう!



後片付けについて見直そう

付属の器具の返却方法

ちょっとした気遣いで調理員の方々の仕事の負担を減らすことができます。



使った器具を食卓に入れたまま返却しないようにしましょう。



カゴの金具はしっかり留めて返却しましょう。



トングなどの器具はステンレス板側(網目でない方)に注ぐ方を向けそろえて返却しましょう。