

平成 29年度 7月給食予定献立表 岩国学校給食センター

日	曜	献立名	使用食品名						1人1日のエネルギー とたんぱく質	家庭でとりたい食品	
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		熱や力になる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
3	月	県産パン マーマレード 豚肉のトマト煮 ピーマンサラダ 牛乳	豚肉 まぐろ水煮 卵(7リットル 1パック)	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	夏みかん みかん いよかん 玉ねぎ 枝豆 すりりんご もやし りんご(7リットル 1パック)の酢 レモン(7リットル 1パック)	コッペパン 水飴 砂糖 じゃがいも 三温糖	米油 フレンチドレッシング	780Kcal 32.9g 24.6g	種実類 豆・豆製品 海藻類	
4	火	ごはん 穀物ふりかけ あじ照焼 なすのそぼろ煮 牛乳	あじ 豚ミンチ 生揚げ	青のり 牛乳	にんじん さやいんげん	にんじん粉末 なす 玉ねぎ しょうが	精白米 強化米 コーンスターチ 米粉 砂糖 こんにゃく 三温糖 片栗粉	ごま 米油	763Kcal 33.8g 20.8g	卵 きのこ類 果物類	
5 東中2年 なし	水	県産パン フランクフルト ザワークラウト風 カルトッフェルスuppe 牛乳	チキンフランクフルト(鶏肉) ベーコン	生クリーム 牛乳	ドイツ料理 キャベツ 玉ねぎ		コッペパン 三温糖 三温糖 じゃがいも	有塩バター	785Kcal 28.3g 32.0g	魚介類 小魚類 きのこ類	
6 東中2年・ 岩国西2年 なし	木	ごはん 豚肉のキムチ炒め わかめスープ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 ベーコン	わかめ 牛乳	にら にんじん(キムチ) にんじん 葉ねぎ	白菜キムチ 玉ねぎ(キムチ) りんご(キムチ) キャベツ もやし にんにく しょうが えのきだけ 玉ねぎ みかん	精白米 強化米 三温糖	ごま油 白ごま	726Kcal 26.2g 18.6g	魚介類 卵 芋類	
7 東中2年・ 岩国西2年 なし	金	枝豆ゆかりごはん ハモフライ 七夕汁 天の川ゼリー 牛乳	はも 魚ソーメン(1パック) なるとう(9パック)	牛乳	赤しそ オクラ にんじん	枝豆 玉ねぎ 干しいたけ なす ぶどう果汁 りんご果汁 温州みかん果汁	精白米 強化米 パン粉 砂糖 水飴	米油	728Kcal 28.7g 16.8g	芋類 豆・豆製品 肉類	
10	月	鶏飯・ごはん ・1食千切りたくわん ・鶏飯の具 ・鶏飯の汁 がね 牛乳	鶏ささみ 卵	牛乳	鹿児島県の郷土料理 にんじん さやいんげん 葉ねぎ にんじん かぼちゃ		精白米 強化米 砂糖 小麦(調味料) さつまいも 小麦粉 でんぷん	米油	708Kcal 27.9g 15.9g	魚介類 海藻類 種実類	
11	火	ごはん いわしのトマト煮 ゴーヤチャンプルー もずくのアーサー汁 牛乳	いわし 豆腐 豚肉 卵	もずく 牛乳	トマトペースト ゴーヤ にんじん 葉ねぎ	沖縄県の郷土料理 玉ねぎ えのきだけ		精白米 強化米 砂糖 焼きふ	米油 ごま油	735Kcal 35.2g 20.3g	芋類 小魚類 果物類
12	水	バターロール パスカトーレ フルーツミックス 牛乳	ベーコン えび ホタテ	牛乳	トマト	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく みかん缶 もも缶 バイナッフル缶 ナタデココ みかん・オレンジジュース レモン(ゼリー)	バターロール スパゲティ 三温糖 はちみつ(ゼリー)	有塩バター オリーブ油	891Kcal 31.4g 28.6g	豆・豆製品 緑黄色野菜 乳製品	
13	木	麦ごはん 夏野菜のカレー ささみチーズフライ すいか(岩国・川下・平田) 牛乳	鶏肉 鶏ささみ	粉チーズ 脱脂粉乳 チーズ チーズ 牛乳	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン トマトパウダー	玉ねぎ なす とうもろこし すりりんご しょうが にんにく バナナ・リンゴペースト 野菜パウダー りんご(調味料) しょうが にんにく すいか	精白米 強化米 新麦 小麦粉 砂糖 でんぷん はちみつ パン粉	米油 ごまペースト 米油	895Kcal 33.2g 27.8g	魚介類 芋類 きのこ類	
14 岩国中 なし	金	あなごごはん 五目厚焼き卵 とうがんのすまし汁 牛乳	きざみ焼穴子 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん グリンピース にんじん	ごぼう とうもろこし たけのこ しいたけ とうがん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが	精白米 強化米 三温糖 でんぷん 砂糖 片栗粉	白ごま 米油 なたね油	712Kcal 30.7g 20.3g	果物類 小魚類 海藻類	
18 岩国中・ 平田中・ 川下中 なし	火	スタミナピラフ ・豚肉のスタミナ炒め 夏野菜のスープ すいか(通津・東・岩国西・麻里布・灘) 牛乳	えび 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース 葉ねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし にんにく 玉ねぎ スッキーニ なす キャベツ すいか	精白米 強化米 三温糖	有塩バター 米油 白ごま	739Kcal 29.3g 21.1g	豆・豆製品 芋類 乳製品	
19 岩国中・ 平田中・ 麻里布中・ 川下中なし	水	食パン2枚 ブルーベリージャム シェパーズパイ スコッチブロス 牛乳	牛ミンチ 鶏肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ 牛乳	にんじん グリンピース トマト にんじん さやいんげん	ブルーベリー 玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ セロリー	食パン 水飴 砂糖 じゃがいも 大麦	有塩バター オリーブ油	767Kcal 31.2g 27.1g	魚介類 卵 種実類	

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります

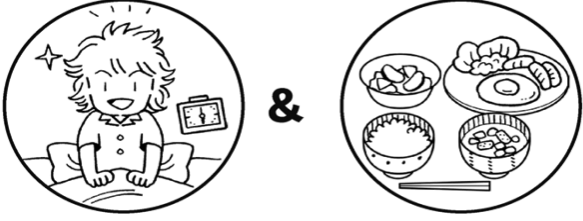


夏の食生活を
見直して
元気に
過ごしましょ
う！



元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 ……………
上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3
間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。