

7月給食たより

木頭学校給食共同調理場

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロして、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏バテを予防するためには、食事をしっかりとることが大切です。食欲がないときは量より質を大切にし、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



夏を元気に過ごすには

栄養バランスを意識しよう！

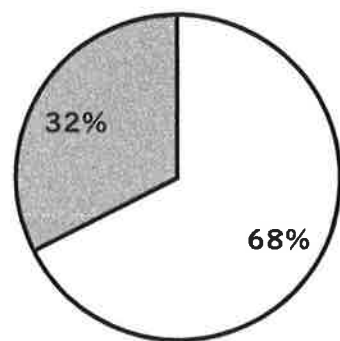
暑さで食欲がなくなる夏には、そうめんやうどんだけといった炭水化物に偏るメニューになりがちです。そのため、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえることを心がけることで、栄養バランスが整いやすくなります。



～那賀町の児童・生徒の食事バランス状況～

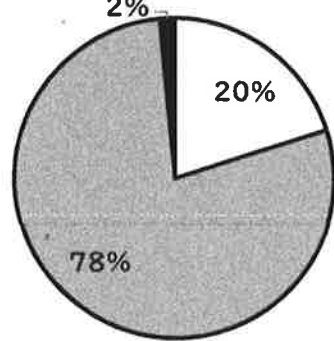
那賀町内の小・中学生を対象に食育アンケートを実施しました。半数以上の児童・生徒がバランスのとれた食事ができていると答えていました。一方で、朝ごはんの内容を答えてもらったところ、バランスのとれた朝ごはんを食べている児童・生徒は 20 % しかいない状況でした。3食バランスのよい食事がとれるようになるといいですね。

バランスのとれた食事ができているか？



□できています ■できていない

朝ごはんは何を食べましたか？



□バランスのよい食事 ■バランスの悪い食事
■欠食

令和5年7月分

		献立名	食 品 名		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
日 曜		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの			
3	月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ			
		豆腐チャンプルー	あつあげ ぶたにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ ゴーヤ	あぶら ごまあぶら	616	22.7	18.7
		にんじんしりしり	さつまあげ ツナ	にんじん	ごまあぶら			
4	火	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン			
		ペペロンチーノ風スパゲティ	イカ	ブロッコリー たまねぎ まいたけ にんじん にんにく	スパゲティ オリーブオイル	632	23.1	19.5
		ハムサラダ	ハム	きゅうり だいこん	かんきつドレッシング			
5	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
		サバの塩焼き 梅和え	サバ	すだち ほうれんそう もやし にんじん うめ		614	26.8	19.4
		夏野菜のみそ汁	あぶらあげ ワカメ みそ	ズッキーニ なす にんじん たまねぎ えのきたけ				
6	木	米粉食パン	ぎゅうにゅう		パン こめこ			
		パンネのトマト煮	にくだんご	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー マッシュルーム トマト	パンネ じゃがいも さとう	604	25.4	18.4
		カリフラワーサラダ		カリフラワー きゃべつ にんじん	ごまドレッシング			
7	金	七タちらし寿司	ぎゅうにゅう ハム ツナ チーズ	すだち とうもろこし きゅうり れんこん	こめ さとう			
		そうめん汁	あぶらあげ	ほししいたけ にんじん たまねぎ オクラ ねぎ	そうめん	619	19.5	17.2
		七タクレープ			たなばたクレープ			
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
		肉じゃが	ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ えだまめ	あぶら じゃがいも さとう	601	20.7	13.8
		ワカメの酢の物	ワカメ	きゃべつ きゅうり ゆず	さとう			
11	火	ミルクパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		パン			
		サワラのピザ焼き	サワラ チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし パセリ		601	31.5	20.1
		押し麦入りスープ	とり にく	たまねぎ にんじん こまつな	あぶら おおむぎ			
12	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
		なすと厚揚げのマーボー炒め	あつあげ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす グリンピース	あぶら さとう かたくりこ	602	20.3	15.9
		中華和え	かに かまぼこ	もやし きゅうり	さとう ごま ごまあぶら			
13	木	セレクトバーガー	ぎゅうにゅう チーズ ①ホキフライ ②コロッケ ③ハンバーグ の中から1つ	きゃべつ	パン あぶら ノンエッグタルソース	526 +	21.4 +	21.4 +
		ウイナースープ	ウイナー	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ	じゃがいも	ホキフライ 117	たんぱく質 7.6	脂質 3.4
		セレクトフルーツ		①パイナップル ②おうとう ③りんご の中から1つ		コロッケ 118	2.9	12.3
						ハンバーグ 148	7.8	7.9
14	金	チリビーンズライス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	こめ あぶら さとう			
		イタリアンサラダ		こまつな もやし にんじん	イタリアンドレッシング	パイナップル 23	0.2	0
						おうとう 30	0.2	0
18	火	小豆コッパパン	ぎゅうにゅう		パン			
		皿うどん	ぶたにく イカ かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ こまつな いんげん	さらうどん あぶら かたくりこ	625	24.0	23.7
		コーンしゅうまい	コーンしゅうまい			りんご 32	0	0
19	水	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
		メルルーサの南蛮漬け	メルルーサ	きゅうり たまねぎ にんじん	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	613	25.1	12.9
		奥だくさんみそ汁	あぶらあげ ちくわ ワカメ みそ	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ	さつまいも			
#	木	夏野菜カレー 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ なす セロリ ピーマン にんじん トマト にんにく りんご ふくしんづけ	こめ カレールウ あぶら			
		ツナサラダ	ツナ	とうもろこし にんじん ブロッコリー	たまねぎドレッシング	630	19.5	17.0

物質の購入、その他の都合による変更をご了承ください。