

日/曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料とはたらき			熱量 蛋白質 脂質	備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる		
3月	ご飯	○	中華ラビオリ みそワナタンスープ ごまじゃこサラダ 一風豆腐ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ちりめんじゃこ	人参 きゅうり キャベツ 小松菜 生姜 ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 油 ごま ワンタン 砂糖 ごま油 小麦粉 ゼリー	832 26.1 25.5 3.1	夏にとりたい食べ物 夏バテ予防や疲労回復 には、豚肉や納豆など ビタミンB1を多く含む 食品と、にんにく・ら ねぎなどのアリシンを多 く含む食品を一緒にと ると効果的です。また、 うなぎにはビタミンAや B群、E、たんぱく質が豊 富で、体力増進に効果 があります。
4火	ご飯 (お魚ふりかけ)	○	鶏肉のねぎ塩焼き 切り昆布のうま煮 だんご汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ 昆布	人参 ごぼう 枝豆 にんにく 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 干しいたけ こんにゃく	米 油 砂糖 ごま油 ごま だまこもち	847 34.9 17.6 2.5	
5水	わかめご飯	○	いわしのスパイス揚げ いそ香和え 大根のそぼろ汁	牛乳 いわし 豚肉 のり かつお節 わかめ	人参 ほうれん草 キャベツ 大根 ねぎ 干しいたけ 小松菜	米 油 ごま油 でん粉 小麦粉	749 30.7 25.9 3.6	
6木	黒糖パン	★	ハンバーグデミグラスソース えびサラダ 韓国風スープ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 えび	人参 ブロccoli キゅうり 大根 えのきだけ 玉ねぎ しめじ ねぎ 干しいたけ 小松菜 白菜(キムチ)	パン 砂糖 トック 油 ごま油 でん粉 ドレッシング タルト	873 35.8 31.9 4.0	★本納中学校★ リクエスト献立
7金	タコライス (ご飯)	○	タコライスの具 きらきらサラダ 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 昆布 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 わかめ くわかめ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 にんにく トマト きゅうり キャベツ	米 油 砂糖 ドレッシング ゼリー	807 30.3 21.0 3.0	夏野菜を食べよう！ 夏が旬の野菜には、トマ トやピーマン、ゴーヤ、か ぼちゃなどがあり、豊富 なビタミン類や水分が 含まれています。また、 旬の時期は栄養価も高 く美味しいので、積極的 に食べましょう！
10月	ご飯	○	春巻き チャプチェ 中華風コンソープ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	人参 たけのこ 枝豆 コーン 玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく キャベツ きくらげ	米 油 ごま油 砂糖 ごま 春雨 でん粉 小麦粉	860 28.0 25.0 2.4	
11火	セルフカレーそば (麦ご飯)	○	カレーそばろ いもち汁 ブロッコリーとキャベツのおかか ウエハースパニラ	牛乳 鶏肉 かつお節	人参 ブロccoli キュウリ 生姜 ピーマン 干しいたけ 白菜 小松菜	米 麦 ごま 油 砂糖 いもち ウエハース	851 34.1 20.6 2.9	
12水	ご飯	○	さばの生姜煮 ごまサラダ 豚汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 さば ツナ 豆腐 油揚げ みそ	人参 小松菜 もやし ごぼう 大根 生姜 干しいたけ ねぎ こんにゃく	米 ごま 里芋 油 ドレッシング プリン	862 30.2 28.0 2.7	
13木	コッペパン	○	ほうれん草グラタン スパゲッティポリタン フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	人参 ほうれん草 玉ねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン パセリ パインアップル みかん もも	パン スパゲッティ 砂糖 白玉 オリーブオイル ゼリー 豆乳バター 小麦粉	847 25.3 22.0 2.5	
14金	ご飯	○	鶏肉のヤンニョムソースがけ きゅうりとツナの中華和え ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	人参 生姜 ねぎ きゅうり 大根 ほうれん草 干しいたけ もやし	米 油 でん粉 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	793 33.1 21.0 2.5	熱中症にならないため にも・・・こまめな水分 補給をしましょう！ 
18火	ピビンバ (ご飯)	○	味付け肉・ナムル 肉団子入りスープ マスカットゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり 小松菜 ねぎ 白菜 には 干しいたけ	米 ごま油 砂糖 ごま パン粉 ゼリー	814 35.7 22.0 2.4	茂原中 富士見中 } 中止
19水	夏野菜カレーライス (麦ご飯)	○	夏野菜カレー 花かつおのサラダ ジョア	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ スキムミルク かつお節 ジョア	人参 なす かぼちゃ コーン 生姜 ピーマン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト きゅうり キャベツ	米 麦 油 砂糖 カレールウ	896 32.7 18.8 2.8	茂原中 富士見中 } 中止
20木	焼肉丼 (ご飯)	○	焼肉丼の具 親子焼き のり和え 日向夏ゼリー	牛乳 豚肉 みそ のり 卵 鶏肉	人参 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 小松菜 えのきだけ こんにゃく 三つ葉	米 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 油 ゼリー	793 34.7 19.3 3.1	南中 茂原中 富士見中 } 中止

※都合により変更することがあります。 ※そば・落花生は給食には使用しておりません。 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。 ※☆の日・・・6日はメロン味のミルクがつきます。	中学校生徒の基準値	熱量830kcal	蛋白質34.2g	脂質20~30%	食塩相当量2.4g以下
	7月の平均	熱量833kcal	蛋白質31.7g	脂質24.7%	食塩相当量2.9g

給食の食材について

★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、7月に使用するお主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。

米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県・青森県・宮城県・新潟県・北海道 豚肉・・・千葉県

夏ばてを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、Cを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

気をつけたい  
夏休みの  
生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をめいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみよう！

いことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみよう！ことなどをまとめよう。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

