



平成28年7月

給食献立表



中村学園三陽中学校

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 (焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜 (野菜の煮物、サラダなど) 副々菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料					栄養価			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	(kcal)	(g)	(g)
1 (金)	麦ご飯 澄まし汁	桜島鶏の大葉チーズサンドフライ ごぼうとインゲンの旨煮 オクラのごま和え	○	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	大葉 インゲン オクラ 人参	グリーンリーフ 牛蒡	米・押し麦 パン粉・薄力粉 砂糖	サラダ油 ソース トマトケチャップ ごま	1,006	42.8	31.6
4 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	チーズカレー グリーンサラダ 黄桃のヨーグルトかけ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 パセリ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく キャベツ 桃・大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油	1,050	34.7	28.6
5 (火)	麦ご飯 澄まし汁	鶏天のねぎソース 蓮根の金平 小松菜とささみの中華和え	○	鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜・にんにく 深ねぎ もやし えのき	米・押し麦 蓮根 でんぷん・砂糖 麩	サラダ油	1,050	41.6	34.4
6 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き 苦瓜と厚揚げの炒め物 キャベツのゆかり和え	○	鯖 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳 いりこ	苦瓜 人参 ねぎ	サニーレタス もやし キャベツ	米・押し麦	サラダ油	849	36.6	21.5
7 (木)	五目ちらし 寿司 澄まし汁	クリーミーコーンフライ 冬瓜と海老のうすくず煮 セタゼリー	○	鶏肉 卵 えび クリームコック	牛乳	人参 キヌサヤ かいわれ	椎茸 筍・牛蒡 冬瓜・ふ 胡瓜	米・押し麦 蓮根 グリーンピース 春雨	サラダ油	804	27.2	11.6
8 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	豚肉のピカタ ほうれん草とウィンナーのソテー ポテトサラダ	○	豚肉 卵	牛乳	トマト ほうれん草 人参	玉葱 えのき にんにく キャベツ	米・押し麦 枝豆	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	1,012	37.9	37.6
11 (月)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉の青椒肉絲 揚げ春巻 胡瓜の中華和え	○	豚肉 春巻	牛乳 わかめ	ピーマン・人参 パプリカ ねぎ	玉葱・胡瓜 筍	米・押し麦 春雨	サラダ油 ごま	945	34.8	29.9
12 (火)	麦ご飯 赤だし汁	とんかつ 糸こんにゃくの卵とし いもいもサラダ	○	豚肉 卵 赤だしみそ 豆腐	牛乳 いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 しいたけ なめこ	米・押し麦・芋類 パン粉・薄力粉 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ	1,100	38.3	42.1
13 (水)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚のカレー天マリネ 里芋の煮物 海藻サラダ 白桃ゼリー	○	白身魚	牛乳	人参 ピーマン キヌサヤ かいわれ	玉葱・もやし 生姜・にんにく キャベツ・レモン レタス・水菜・桃	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 里芋	954	32.1	22.2
14 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	ロコモコ 温泉卵 ポイルキャベツのサラダ オレンジジュース	○	牛肉・豚肉 卵	牛乳	人参 レタスキャベツ	キャベツ 玉葱 サニーレタス 大根	米・押し麦 パン粉 コーン	サラダ油	982	30.1	21.2

生活のリズムを整えましょう！

暑い日が続くと、食欲が落ちたり、睡眠不足になったりします。生活のリズムが崩れると体調も悪くなります。まずは早起きをして、朝食を食べて、日中にしっかりと体を動かすことを心がけましょう。夜更かしにも注意が必要です。夏休みも普段と変わらずリズム良く生活し暑い夏を乗り切りましょう！

栄養価平均値	975	35.6	28.1
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5

