


令和6年度

8月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>△ 牛乳 スタミナ丼 662kcal</p> <p>○ 米 108g △ 豚肉 60 ○ 油 0.48 酒 1.2 □ 玉ねぎ 66 □ 人参 24 □ キャベツ 24 □ ニラ 3.6 □ にんにく 1.32 □ 生姜 1.32 ○ 砂糖 1.8 みりん 2.4 ○ ごま 0.6 ○ ごま油 0.6 トウバンジャン こいくちしょうゆ ウスターソース からしあえ □ ほうれん草 15.4 □ もやし 28.6 ○ 春雨 3.3 ○ ごま 1.2 からし こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ 牛乳 ごはん お好み焼き 728kcal</p> <p>□ キャベツ 90 △ 卵 30 △ 豚肉 16.8 □ 紅しょうが 2.4 ○ お好み焼き粉 12 △ あおのり 0.18 △ かつお節 1.2 とんかつソース ○ 小袋マヨネーズ 小袋マヨネーズ 大根サラダ □ 大根 36.4 □ きゅうり 18.1 △ ツナ 5 ○ 砂糖 1.81 ○ ごま油 0.5 うすくちしょうゆ 酢 こしょう 塩 豆腐とわかめのみそ汁 △ わかめ 0.6 □ 玉ねぎ 12 □ しめじ 6 △ 豆腐 30 水 156 みそ だし</p>	<p>△ 牛乳 ごはん じゃが豚キムチ 625kcal</p> <p>△ 豚肉 30 □ 糸こんにやく 24 ○ じゃがいも 60 □ 玉ねぎ 48 ○ 人参 14.4 □ キムチ 24 □ ニラ 3.6 ○ 砂糖 2.4 酒 2.4 みりん 2.4 水 39.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ だし バンバンジーサラダ △ ささみフレーク 7.1 □ きゅうり 16.5 □ 人参 4.84 □ コーン 3 □ キャベツ 19 ○ ごま 0.33 ○ ごま油 0.11 ごまドレッシング こいくちしょうゆ ふりかけ 瀬戸風味 1袋</p>	<p>△ 牛乳 カレーライス 795kcal</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6 △ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 96 ○ じゃがいも 48 □ 人参 18 □ にんにく 0.48 ○ 油 0.36 水 138 カレールウ ウスターソース カレー粉 ぶどう □ ぶどう 2つ きゅうりの漬物 □ きゅうり 41 ○ ごま 0.33 □ 生姜 0.44 みりん 5 ○ 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 酢 トウバンジャン</p> <p>フルーツ給食</p> 	<p>△ 牛乳 わかめごはん(減量) 冷やし中華 732kcal</p> <p>○ ラーメン 120 □ もやし 36 □ きゅうり 24 □ 人参 9.6 △ ハム 9.6 △ わかめ 0.6 △ 錦糸玉子 12 冷やし中華スープ 揚げ春巻き △ 春巻 1個 ○ 揚げ油 3</p> 

☆ぶどうの種類がわかったら、伝えますね。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

<p>△ 牛乳 スタミナ丼 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんすいかぶつ 炭水化物</p> <p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p>ビタミン</p> <p>むきしつ 無機質</p>

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。生活習慣の乱れは、学習意欲や体力などの低下につながるといわれています。早起き・早寝・朝ごはんの習慣を身につけましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

