

え い せ い に き を つ け よ う



指導事項

ていがくねん

中 学 年

高 学 年

○てあらいのたいせつさをしる。

○食品の安全、えいせいの大切さがわかる。

○食品の安全に関心をもつことができる。

○衛生面に気をつけて食事の準備をすることができる



日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (月)	しろごはん ししゃもフライ ひじきとだいずのにも じゃがいものみそしる ギョウにゅう	こめ なたねあぶら だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎョウにゅう ししゃも ひじき だいず てんぶら とうふ わかめ あわせみそ	にんじん しらたき いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g
2 (火)	むぎごはん チンジャオロースー ワンタンスープ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら さとう でんぶん ワンタン	ぎョウにゅう ギョウにく ヨーグルト	しょうが たけのこ ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
3 (水)	ワンローフパン ココアクリーム オムレツ パンプキンサラダ ミネストローネ ギョウにゅう	パン さとう じゃがいも なたねあぶら	ぎョウにゅう しらす たまご まぐろ ベーコン	かぼちゃ きゅうり パプリカ キャベツ セロリー にんじん パセリ たまねぎ トマト にんにく	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.8 g
4 (木)	むぎごはん いわしのうめに あちゃらづけ とりごぼろじ ギョウにゅう	こめ むぎ しろごま さとう じゃがいも なたねあぶら	ぎョウにゅう いわし こんぶ とりにく	きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが たまねぎ ごぼろ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.5 g
5 (金)	カレーピラフ ほしのメンチカツ かいそうサラダ うおそうめんのすましじる たなばたおほしさまゼリー ギョウにゅう	こめ だいずあぶら さとう ゴマあぶら	とりにく ギョウにゅう ぶたにく かいそう うおそうめん とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし ねぎ えのきたけ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 22 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g
8 (月)	せわりパン たちおフライ コールスローサラダ とうにゅうコーンクリームスープ ギョウにゅう	パン だいずあぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎョウにゅう たちお ベーコン しろいんげん とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	エネルギー 684 kcal たんぱく質 24 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.0 g
9 (火)	むぎごはん にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの あじづけこさかな ギョウにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら しろごま	ぎョウにゅう たら とりにく わかめ いりこ	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 (水)	パインパン スタミナスパゲティ ツナとまめのサラダ オレンジ ギョウにゅう	パインパン スパゲティー さとう なたねあぶら	ぎョウにゅう ぶたにく まぐろ ガルバンゾー レッドキドニー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン セロリー レモンじる キャベツ きゅうり オレンジ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.4 g
11 (木)	むぎごはん ジャージャンどうふ ちゅうかあえ ミニパニラクーリッシュ ギョウにゅう	こめ むぎ さとう なたねあぶら でんぶん ゴマあぶら しろごま	ぎョウにゅう ぶたにく あつあげ あかだし みそ しらすぼし たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ いんげん にんにく キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 702 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
12 (金)	しろごはん さばのてりに じゃがいものきんぴら とうふのみそしる ギョウにゅう	こめ さとう じゃがいも しろごま なたねあぶら	ぎョウにゅう さば てんぶら とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ	しょうが にんじん いんげん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.7 g
16 (火)	しろごはん あじのあまずたれかけ ピーマンのおかかいため とうがんのスープ ギョウにゅう	こめ だいずあぶら なたねあぶら さとう でんぶん	ぎョウにゅう あじ しらすぼし かつおぶし とりにく とうふ わかめ	ピーマン キャベツ あかピーマン とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.9 g
17 (水)	ミルクコッペパン チキンピーンズ アーモンドサラダ ギョウにゅう	ミルクパン じゃがいも なたねあぶら さとう アーモンド	ぎョウにゅう だいず とりにく あかだしみそ	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー きゅうり コーン	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.5 g
18 (木)	たかなごはん タイピーエン とうふサラダ すいか ギョウにゅう	こめ しろごま ゴマあぶら はるさめ なたねあぶら さとう	しらすぼし ギョウにゅう えび ぶたにく たまご とうふ ハム	たかなづけ にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり すいか	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.3 g
19 (金)	むぎごはん なつやさいのカレーライス フルーツカクテル ギョウにゅう	こめ むぎ はくりきこ バター なたねあぶら さとう	ぎョウにゅう ぶたにく レンズまめ チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ なす ピーマン トマト にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 649 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。

7月の献立では、7月18日(木)に熊本県の郷土料理「タイピーエン」を実施します。

***** 熱中症を予防するための水分補給ポイ *****

飲むもの

いつもは、水や麦茶で水分をとりましょう。たくさん汗をかいいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。ジュースの飲みすぎには気をつけましょう。



飲むとき

のどがかわいたと思う前に、こまめに水分をとることが大切です。運動するときは、運動前・運動中・運動後にもしっかりと水分をとりま



飲む量

運動する30分前に250～500mlの水分をとり、運動している間は200～250mlを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。心がけていきましょ



野菜・果物からも水分補給

飲み物だけでなく、食事や野菜・果物などからも水分をとることができます。



～7月7日は七夕の日～

七夕は、1年に一度だけ会うことのできる彦星と織り姫の中国の伝説から生まれた行事です。

七夕には、そうめんを食べる習慣があります。給食では、7月5日(金)に魚そうめんのすまし汁と星のメンチカツ、お星さまゼリーを付けています。

