



中学校給食予定献立表

令和7年(2025年)7・8月 (B献立)

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

<食品名の左にある「○・▲・●」の記号について>

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群														
7月1日 (火)	ごはん	米	100	5	7月2日 (水)	黒糖パン	●黒糖パン	1個	5	7月3日 (木)	梅ちりごはん	米	100	5	7月4日 (金)	ごはん	米	100	5	7月7日 (月)	ごはん	米	100	5									
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	▲梅ちりごはんの素	5.4			牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2									
	豚どん	豚肉	40	1		ジュリエンスープ	●ベーコン	15	1		牛乳	○牛乳	1本	2		五目汁	○鶏肉	15	1		とうがんのすまし汁	豚肉	10	1									
		●糸こんにゃく	30	5			人参	15	3		厚揚げとキャベツのみそ炒め	●厚揚げ	20	1			●つきこんにゃく	10	5			▲星型かまぼこ	5	1									
		人参	15	3			玉ねぎ	30	4			●厚揚げ	40	1			人参	10	3			とうがん	30	4									
		玉ねぎ	65	4			●ポークスープ	5				キャベツ	55	4			ごぼう	10	4			人参	10	3									
		青ねぎ	10	3			●出し昆布	0.8				人参	15	3			大根	10	4			玉ねぎ	15	4									
		●おろししょうが	1.2	4			●薄口しょうゆ	3.5				玉ねぎ	45	4			●青ねぎ	3	3			●青ねぎ	3	3									
		●酒	1				塩	0.1				干しいいたけ	0.5	4			●削り節	2				●削り節	2										
		砂糖	3	5			こしょう	0.03				●おろししょうが	0.2	4			●出し昆布	0.5				●出し昆布	0.5										
7月8日 (火)	五目厚焼き卵	▲五目厚焼き卵	1個	1	(揚)ビーフコロッケ	▲ビーフコロッケ	1個	5	(揚)ビーマン肉づめフライ	▲ビーマン肉づめフライ	1個	1	きゅうりの梅肉和え	(焼)さばのみりんしょうゆづけ	▲さばのみりんしょうゆづけ	1切	1	アセロラゼリー	(焼)星型ハンバーグのおろしソースかけ	▲星型ハンバーグ	1個	1											
	野菜炒め	●まぐろ(レトルト)	10	1		豚肉のガーリックソテー	豚肉	15		1	切干大根の煮物	なたね油		6.8	6	もやしとウインナーのソテー	▲なたね油		0.2	6	ツナとビーマンの炒め物	なたね油	0.2	6									
		キャベツ	40	4			人参	5		3		玉ねぎ		10	4		●ウインナーソーセージ(輪切り)		10	1		大根おろし	25	4									
		人参	10	3			玉ねぎ	10		4		もやし		30	4		●もやし		30	4		●削り節	0.3	5									
		にら	5	3			パプリカ	5		3		人参		5	3		●人参		5	3		●酒	0.7										
		●酒	0.75				●むき枝豆(大豆)	5		4		さやいんげん		5	3		●玉ねぎ		10	4		●みりん	0.5										
		●みりん	0.75				●どうもろこし	5		4		●削り節		0.2			●キャベツ		10	4		●薄口しょうゆ	2.5										
		●濃口しょうゆ	2.3				●イタリアンドレッシング	5		6		●みりん		1.2			●わかめ		0.6	2		●でん粉	0.3	5									
		塩	0.15									砂糖		1.8	5		▲梅肉		1.5			▲七タゼリー	1個	5									
		こしょう	0.01									●濃口しょうゆ		3			●薄口しょうゆ		0.5			●まぐろ(レトルト)	8	1									
7月9日 (水)	ごぼうサラダ	なたね油	0.2	6	カラフル野菜のサラダ	●ささみ(レトルト)	10	1	小松菜のおかか和え	小松菜	30	3	アセロラゼリー	鶏そぼろ	鶏ひき肉	25	1	鶏そぼろ	鶏ひき肉	25	1												
		ごぼう	30	4			えのきたけ	5		4		さやいんげん		5	3		●おろししょうが		0.1	4		●おろししょうが	0.1	4									
		人参	10	3			●濃口しょうゆ	1.6				●みりん		1			●酒		0.4			●酒	0.4										
		白すりごま	0.4	6			かつお節(粉末)	0.5		1		●濃口しょうゆ		1.6			●砂糖		1.2	5		●砂糖	1.2	5									
		●薄口しょうゆ	1.2									●濃口しょうゆ		0.5	1		●濃口しょうゆ		2			●濃口しょうゆ	2										
		塩	0.12									●みりん		1			なたね油		0.1	6		なたね油	0.1	6									
		こしょう	0.02																														
		●マヨネーズ風ドレッシング	7	6																													
栄養価	エネルギー kcal 771	たんぱく質 g 30.2	脂質 g 24.0	食塩相当量 g 2.6	カルシウム mg 340	マグネシウム mg 98	鉄 mg 2.5	ビタミン mg				A mg 0.439	B1 mg 0.62	B2 mg 0.63	C mg 31	食物繊維 g 6.5	栄養価	エネルギー kcal 748	たんぱく質 g 30.3	脂質 g 27.2	食塩相当量 g 3.5	カルシウム mg 355	マグネシウム mg 95	鉄 mg 2.0	ビタミン mg				A mg 0.245	B1 mg 0.57	B2 mg 0.61	C mg 32	食物繊維 g 5.8
7月8日 (火)	ごはん	米	100	5	7月9日 (水)	コッペパン	●コッペパン	1個	5	7月10日 (木)	ごはん	米	100	5	7月11日 (金)	ごはん	米	100	5	7月14日 (月)	ごはん	米	100	5									
	牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2									
	中華豆腐	豚肉	20	1		バンブキンスープ	豚肉	10	1		牛乳	○牛乳	1本	2		卵入り中華スープ	○卵	15	1		ずいとん汁	鶏肉	10	1									
		●豆腐	40	1			人参	10	3			●つきこんにゃく	20	5			●豆腐	10	1			●うず揚げ	3	1									
		人参	20	3			玉ねぎ	35	4			じゃがいも	50	5			人参	8	3			▲ずいとん	25	5									
		玉ねぎ	50	4			かぼちゃ	20	3			人参	20	3			玉ねぎ	20	4			人参	5	3									
		白菜	20	4			かぼちゃペースト	24	3			玉ねぎ	50	4			にら	5	3			玉ねぎ	15	4									
		●たけのこ(水煮)	15	4			パセリ	0.01	3			エリンギ	5	4			干しいいたけ	0.9	4			青ねぎ	3	3									
		さやいんげん	5	3			●ポークスープ	5				▲塩こうじ	8				●わかめ	0.5	2			●削り節	2										
		干しいいたけ	0.4	4			○牛乳	20	2			●酒	1				●中華だし	2				●削り節	2										
7月9日 (水)	ごはん	米	100	5	(焼)鶏肉のバーベキューソースかけ	●生クリーム	2.8	2	(揚)白身魚のフリッター	▲白身魚のフリッター	50	1	三色ナムル	(揚)ミンチカツ	▲ミンチカツ	1個	1	(焼)さけの塩焼き	▲塩さけ	1切	1												
	牛乳	○牛乳	1本	2		鶏肉のバーベ	鶏肉	2切		1	マカロニサラダ	●エルボマカロニ		10	5		▲ささみ(レトルト)		9	6		▲塩さけ	1切	1									
	中華豆腐	鶏肉	20	1			米粉	1.5		5		人参		10	3		●ささみ(レトルト)		10	1		大豆(レトルト)	8	1									
		●豆腐	40	1			鶏肉	2切		1		玉ねぎ		10	4		小松菜		20	3		大根(レトルト)	8	1									
		人参	20	3			黒こしょう	0.02				玉ねぎ		10	4		●人参		20	4		竹輪	5	1									
		玉ねぎ	50	4			なたね油	0.3		6		きゅうり		10	4		もやし		20	4		人参	6	3									
		白菜	20	4			おろしりんご	5		4		塩		0.2			●人参		10	3		さやいんげん	3	3									
		●たけのこ(水煮)	15	4			レモン果汁	0.3		4		こしょう		0.01			●中華だし		0.3			ひじき	1.8	2									
		さやいんげん	5	3			おろしにんにく	0.1		4		●マヨネーズ風ドレッシング		7	6		●白いりごま		0.3	6		●みりん	0.3										
		干しいいたけ	0.4	4			砂糖	1.5		5		●ささみ(レトルト)		8	1		●薄口しょうゆ		1.3			●砂糖	2.1	5									
7月8日 (火)	ごはん	米	100	5	ペペロンチーノ	●濃口しょうゆ	1.5		チンゲン菜とコーンのソテー	●チンゲン菜	25	3	ツナとキムチの炒め物	ひじき豆	大豆(レトルト)	8	1	たくあんの和え物	大豆(レトルト)	8	1												
	牛乳	○牛乳	1本	2			●でん粉	0.3		5		人参		10	4		●人参		20	4		竹輪	5	1									
	中華豆腐	鶏肉	20	1			●ベーコン	8		1		玉ねぎ		10	4		●人参		20	4		人参	6	3									
		●豆腐	40	1			●スパゲティ	12		5		きゅうり		10	4		●さやいんげん		3	3		さやいんげん	3	3									
		人参	20	3			玉ねぎ	18		4		塩		0.01			●ひじき		1.8	2		ひじき	1.8	2									
		玉ねぎ	50	4			しめじ	12		4		●濃口しょうゆ		0.6			●白米		3.8	1		●みりん	0.3										
		白菜	20	4			おろしにんにく	0.2		4		●ささみ(レトルト)		8	1		●薄口しょうゆ		0.3	6		●砂糖	2.1	5									
		●たけのこ(水煮)	15	4			どうがらし	0.01				●むき枝豆(大豆)		5	4		塩		0.1			●濃口しょうゆ	2.1										
		さやいんげん	5	3			●コンソメ	0.5				●濃口しょうゆ		0.5	4		●ごま油		0.3	6		小松菜	20	3									
		干しいいたけ	0.4	4			塩	0.3		5		●玉ねぎ		10	4		▲白菜キムチ		20	4		えのきたけ	5	4									
7月9日 (水)	ごはん	米	100	5	キャベツのサラダ	●玉ねぎ	18	4	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5													
	牛乳	○牛乳	1本	2			しめじ	12		4		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
	中華豆腐	鶏肉	20	1			おろしにんにく	0.2		4		●ささみ(レトルト)		8	1			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		●豆腐	40	1			どうがらし	0.01				●むき枝豆(大豆)		5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		人参	20	3			●コンソメ	0.5				●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		玉ねぎ	50	4			塩	0.3		5		●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		白菜	20	4			こしょう	0.01				●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		●たけのこ(水煮)	15	4			なたね油	0.2		6		●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		さやいんげん	5	3			キャベツ	25		4		●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		干しいいたけ	0.4	4			きゅうり	10		4		●濃口しょうゆ		0.5	4			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
7月9日 (水)	ごはん	米	100	5	アセロラゼリー	●人參	6	3	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5	アセロラゼリー	アセロラゼリー	1個	5													
	牛乳	○牛乳	1本	2			●中華だし	0.3				●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
	中華豆腐	鶏肉	20	1			●濃口しょうゆ	0.3		6		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		●豆腐	40	1			●濃口しょうゆ	0.3		6		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		人参	20	3			●濃口しょうゆ	0.3		6		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		玉ねぎ	50	4			●濃口しょうゆ	0.3		6		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		白菜	20	4			●濃口しょうゆ	0.3		6		●濃口しょうゆ		0.3	6			●濃口しょうゆ	0.3	6		●濃口しょうゆ	0.3	6									
		●たけのこ(水煮)	15	4			●濃口しょうゆ	0.																									

義務教育学校(後期課程)含む
豊中市教育委員会

(6843)-9101 学校給食課

○小麦粉・卵・牛乳に表記

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

- ◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- ◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- ◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量 (g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量 (g)	食品群										
7月15日 (火)	ごはん	米	100	5	7月16日 (水)	コッペパン	● コッペパン	1個	5	7月17日 (木)	ごはん	米	100	5										
	牛乳	○ 牛乳	1本	2		牛乳	○ 牛乳	1本	2		牛乳	○ 牛乳	1本	2										
	タッカルビ	▲ 鶏肉	40	1		オニオンスープ	豚肉	10	1		米粉ポークカレー	鶏肉	20	1										
		▲ トッポギ	20	5			● アルファベットマカロニ	2	5			じゃがいも	50	5										
		人参	15	3			じゃがいも	20	5			人参	20	3										
		玉ねぎ	40	4			人参	5	3			玉ねぎ	60	4										
		キャベツ	45	4			玉ねぎ	30	4			● おろししょうが	0.5	4										
		白ねぎ	10	4			バセリ	0.01	3			おろしにんにく	0.3	4										
		● コチジャン	2.5				● コンソメ	1.7				● ソチードオニオン	3	4										
		砂糖	3	5			● 薄口しょうゆ	1.5				おろしりんご	5	4										
		● 濃口しょうゆ	6				塩	0.2				● ポークスープ	10											
		なたね油	0.2	6			こしょう	0.01				● チャツネ	5	5										
		● でん粉	1	5			なたね油	0.2	6			● 米粉	4	5										
	(焼)チヂミ	▲ チヂミ	1個	5		(揚)フライドチキン	鶏肉	60	1			● カレー粉	0.3											
		なたね油	0.2	6			○ 小麦粉	8	5			ターメリック	0.15											
	わかめのサラダ	● ハム	10	1			おろしにんにく	0.03	4			● トマトケチャップ	4											
		人参	10	3			● コンソメ	0.45				● 赤ワイン	1											
		玉ねぎ	15	4			塩	0.4				● ウスターソース	1											
		とうもろこし	5	4			あらびき黒こしょう	0.05				● とんかつソース	1											
		● わかめ	0.4	2			なたね油	6	6			● 濃口しょうゆ	2.5											
		白いりごま	1.3	6		ラタトゥイユ	● ウィンナーソーセージ(輪切り)	15	1			塩	0.6											
		砂糖	2	5			なす	25	4			こしょう	0.025											
		● 酢	2.7				玉ねぎ	20	4			なたね油	0.2	6										
		● 濃口しょうゆ	2.7				ピーマン	8	3			● ほうれん草オムレツ	1個	1										
	● ごま油	0.5	6		● トマト(缶)	10	3	ほうれん草オムレツ	● 春雨	6	5													
フルーツナタデココ	● りんご(缶)	20	4		● トマトケチャップ	5		春雨のサラダ	● きゅうり	20	4													
	▲ ナタデココ	20	5		砂糖	0.5	5		人参	10	3													
					● 薄口しょうゆ	0.4			とうもろこし	10	4													
					塩	0.1			▲ 和風ドレッシング	8	6													
					こしょう	0.01			● ベーコン	10	1													
					なたね油	0.2	6		● れんこん(水煮)	20	4													
					ブロッコリー	40	3		人参	10	3													
					▲ 粉チーズ	2.6	2		白すりごま	1	6													
					塩	0.26			● トウバンジャン	0.05														
					こしょう	0.01			● みりん															
					なたね油	0.2	6		● 砂糖	0.5	5													
									● 濃口しょうゆ	1														
									塩	0.1														
									● ごま油	0.1	6													
									なたね油	0.1	6													
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	851	27.3	22.7	2.7	313	87	1.6	292	0.43	0.50	39	4.6	797	37.3	30.9	4.0	356	88	2.3	172	0.50	0.62	42	7.9

〈 2学期 〉

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群					
8月26日(火)	ごはん 牛乳 夏野菜の米粉チキンカレー	米	100	5	8月27日(水)	コッペパン 牛乳 ミネストローネ	● コッペパン	1個	5	8月28日(木)	ごはん 牛乳 トックスープ	米	100	5	8月29日(金)	ごはん 牛乳 スタミナ炒め	米	100	5					
		○ 牛乳	1本	2			○ 牛乳	1本	2			○ 牛乳	1本	2										
		鶏肉	20	1			豚肉	10	1			豚肉	10	1										
		かぼちゃ	30	3			● ツイストマカロニ	5	5			▲ トック	20	5			キャベツ	55	4					
		人参	15	3			じゃがいも	25	5			人参	10	3			人参	20	3					
		玉ねぎ	45	4			人参	10	3			玉ねぎ	20	4			玉ねぎ	45	4					
		なす	20	4			玉ねぎ	20	4			青ねぎ	3	3			エリンギ	10	4					
		ズッキーニ	15	4			パセリ	0.01	3			● ポークスープ	5				にら	10	3					
		● おろししょうが	0.5	4			● ポークスープ	5				● 濃口しょうゆ	1.6				● おろししょうが	0.1	4					
		● おろしんにく	0.3	4			トマトジュース	30	3			塩	0.6				● おろしんにく	0.2	4					
		● ソテーオニオン	3	4			● トマトソース	10				こしょう	0.025				● 白いりごま	1	6					
		● おろしりんご	5	4			砂糖	0.2	5			なたね油	0.2	6			● トウバンジャン	0.2						
		● チキンスープ	10				● 濃口しょうゆ	1.6				塩	0.6				● コチジャン	0.5						
		● チャツネ	5	5			塩	0.6				こしょう	0.025				● 酒	1						
		● 米粉	4	5			こしょう	0.025				なたね油	5.4	6			砂糖	3	5					
		● カレー粉	0.3				なたね油	0.2	6			● まぐろ(レトルト)	10	1			● 濃口しょうゆ	6.5						
		● ターメリック	0.15				鶏肉	2切	1			大根	20	4			塩	0.2						
		● トマトケチャップ	4				塩	0.05				きゅうり	10	4			こしょう	0.01						
		● 赤ワイン	1				黒こしょう	0.01				人参	10	3			● ごま油	0.5	6					
	● ウスターソース	1		なたね油	0.3	6	▲ こんにやく寒天	0.4	2	なたね油	0.2	6												
	● とんかつソース	1		レモン果汁	2.5	4	砂糖	1.2	5	(揚) いかフライ	▲ いかフライ	1個	1											
	● 濃口しょうゆ	2.5		はちみつ	1.5	5	● 酢	1.2		なたね油	7.5	6												
	塩	0.8		● 濃口しょうゆ	4		● 薄口しょうゆ	1.2		ささみサラダ	● ささみ(レトルト)	20	1											
	こしょう	0.025		● でん粉	0.3	5	塩	0.15		人参	12	3												
	なたね油	0.2	6	● ペーコン	10	1	こしょう	0.02		玉ねぎ	12	4												
	(揚) 白身魚フライ	▲ 白身魚フライ	1個	1	● スバゲティ	10	5	なたね油	0.2	6	きゅうり	12	4											
	なたね油	9	6	玉ねぎ	25	4	ビーマン	25	3	砂糖	2.25	5												
	キャベツのマスタード和え	▲ 焼き豚	5	1	● おろしんにく	0.07	4	● 酒	0.5		● 酢	2.25												
	キャベツ	25	4	▲ バジルペースト	3		● 砂糖	0.5	5	● 濃口しょうゆ	1.8													
	きゅうり	20	4	塩	0.2		● 濃口しょうゆ	1.5		塩	0.1													
	人参	10	3	こしょう	0.02		なたね油	0.2	6	こしょう	0.03													
	▲ つぶ入りマスタード	1.2		なたね油	0.1	6				枝豆	▲ 枝豆(大豆)	40	4											
● みりん	1		● まぐろ(レトルト)	5	1																			
● 砂糖	1	5	ブロッコリー	25	3																			
● 酢	1.5		人参	5	3																			
● 薄口しょうゆ	2		とうもろこし	5	4																			
なたね油	0.1	6	● 中華ドレッシング	5	6																			
ほうれん草のごま和え	ほうれん草	25	3																					
人参	5	3																						
玉ねぎ	10	4																						
白すりごま	1.5	6																						
砂糖	1	5																						
● 濃口しょうゆ	2																							
すりおろしんごゼリー	● すりおろしんごゼリー	1個	5																					
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	838	29.5	23.3	2.8	336	116	4.6	512	0.39	0.58	55	6.6	796	40.0	27.0	3.7	328	86	2.2	239	0.52	0.62	31	7.6

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、だらだらとお菓子を食べたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

 1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。

おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつの方の目安は1日200kcal程度です。

 栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

