



庄内さくら学園(後期課程)含む
豊中市教育委員会

(6843)-9101 学校給食課

●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・・・色の濃い野菜でビタミン、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。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、だるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、ある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

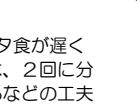


朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

早寝・早起きをしよう



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆




〈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 (水)	コッペパン	● コッペパン	1個	5	8月27日 (木)	ごはん	米	100	5	8月28日 (金)	ごはん	米	100	5	8月31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						
	ミネストローネ	豚肉	10	1		トックスープ	鶏肉	10	1		スタミナ炒め	豚肉	35	1						
	ツイストマカロニ	5	5	▲ トック		玉ねぎ	20	5	キャベツ		キャベツ	55	4							
	じゃがいも	25	5	人参		人参	10	3	人参		人参	20	3							
	人参	10	3	玉ねぎ		玉ねぎ	20	4	玉ねぎ		玉ねぎ	45	4							
	きぬぎ	20	4	青ねぎ		青ねぎ	3	3	エリンギ		エリンギ	10	4							
	パセリ	0.01	3	● チキンスープ		● 鶏口しょうゆ	5	1	にんく		にんく	8	10							
	● ホーケスープ	30	3	ごしう		塩	0.6		しょうが		しょうが	0.1	4							
	トマトソース	1.6	1	ごしう		ごしう	0.025		にんにく		にんにく	0.2	4							
	砂糖	0.2	5	なたね油		なたね油	0.2	6	白いりごま		白いりごま	1	6							
	● 漬口しょうゆ	2個	1	コーンしゅうまい		▲ コーンしゅうまい	2個	1	● トウバンジャン		● トウバンジャン	0.2								
塩	0.6		鶏ひき肉	鶏ひき肉	12	1	● コチジャン	● コチジャン	0.5											
ごしう	0.025		● 春雨	● 春雨	4	5	● 酒	● 酒	1											
なたね油	0.2	6	玉ねぎ	玉ねぎ	20	4	砂糖	砂糖	3	5										
小麦粉	60	1	にんく	にんく	8	3	● 漬口しょうゆ	● 漬口しょうゆ	6											
○ にんにく	0.03	4	しょうが	しょうが	0.3	4	ごしう	ごしう	0.2											
● コンソメ	0.45	4	● にんにく	● にんにく	0.1	4	● ごま油	● ごま油	0.5	6										
塩	0.3		● コチジャン	● コチジャン	0.5	4	なたね油	なたね油	0.2	6										
あらびき黒ごしう	0.05		砂糖	砂糖	0.5	5	(揚)いかフライ	▲ いかフライ	1個	1										
なたね油	6	6	● 漬口しょうゆ	● 漬口しょうゆ	2.7		なたね油	なたね油	7.5	6										
● ハム	8	1	なたね油	なたね油	0.2	6	ささみサラダ	● ささみ(レトルト)	20	1										
キャベツ	25	4	● まぐろ(レトルト)	● まぐろ(レトルト)	10	1	人参	人参	12	3										
人参	7	3	大根	大根	10	4	玉ねぎ	玉ねぎ	12	4										
玉ねぎ	15	4	きゅうり	きゅうり	10	3	きゅうり	きゅうり	12	4										
● 漬口しょうゆ	0.15		砂糖	砂糖	10	4	砂糖	砂糖	2.25	5										
塩	1		● 酢	● 酢	0.8	5	● 酢	● 酢	2.25											
ごしう	0.01		● 鶏口しょうゆ	● 鶏口しょうゆ	0.8		薄口しょうゆ	薄口しょうゆ	1.8											
なたね油	0.1	6	ごしう	ごしう	0.15		塩	塩	0.1											
チョコレートクリーム	● チョコレートクリーム	1袋	6	ごしう	ごしう	0.01		ごしう	ごしう	0.03										
				なたね油	なたね油	0.6	6	枝豆(大豆)	枝豆(大豆)	40	4									
								塩	塩	0.2										
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g
	35.9	35.7	3.3	7.6	36.5	24.9	19.2	2.4	33.1	36.5	24.5	2.2	33.1	36.5	24.5	2.2	33.1	36.5	24.5	2.2

出典：月刊「学校給食」



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元氣いっぱい楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫をしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた
食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに
食べることは控えましょ
う。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミン B1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気を
つける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

