



学校給食献立予定表

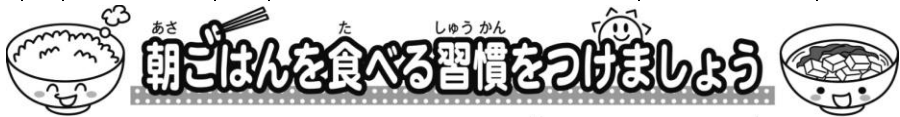


今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材
米・じゃがいも・なす・ピーマン・きゅうり・ねぎ

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日	曜	米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。										一口メモ
		献立名			主な材料と体内での働き						エネルギー kcal	
		主食	牛乳	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)		
1	水	ごはん	●	厚焼き卵 ひじきの炒め煮 揚げナスのみそ汁	卵 油揚げ てんぷら 豆腐 みそ 赤みそ	牛乳 ひじき	いんげん 人参 ねぎ	こんにゃく なす 玉ねぎ	米 砂糖	油	701	どうもろこし 1日は、遠賀町の3つの小学校の2年生がどうもろこしの皮むき体験をします。そして、そのどうもろこしは、翌日2日、「ゆでどうもろこし」として給食で提供します。お楽しみに♪ 
2	木	麦ごはん	●	麻婆豆腐 きゅうりのナムル ゆでどうもろこし	ぶた肉 豆腐 赤みそ	牛乳	ねぎ 玉ねぎ しいたけ しょうが 白ねぎ にんにく きゅうり スイートコーン	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	725		
3	金	ごはん	●	さばのカレー煮 三色和え 豚汁	さば ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	714	
6	月	ライ麦 コッペパン	●	ナスとトマトのナポリタン コールスローサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	トマト ピーマン 人参	なす 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ライ麦パン スパゲティ 砂糖	油 マヨネーズ	758	宮崎県の郷土料理 9日は、宮崎県の郷土料理、チキン南蛮です。甘酢のタレとからめた鶏のからあげに、タルタルソースをかけて食べます。宮崎県の延岡市が発祥とされています。また、宮崎県は、切り干し大根の生産量が日本一です。 
7	火	コーンごはん	●	アジの甘酢ソースがけ セタ汁 セタゼリー	アジ 魚そうめん 豆腐 なると	牛乳	ピーマン 人参 オクラ	玉ねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖 麩 ゼリー	油	796	
8	水	ごはん	●	鶏肉と野菜のさっぱり煮 ごま和え 昆布の佃煮	とり肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 昆布	人参 枝豆	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	772	
9	木	麦ごはん	●	チキン南蛮(1食タルタルソース) 切り干し大根の酢の物 豆腐とわかめのみそ汁	とり肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 タルタルソース ごま油	775	中学生が考えた献立 昨年度「福岡県学校給食レシピコンクール」において、遠賀中学校2年の篠原優花(しのはら ゆな)さんが「優良賞」を受賞しました。14日は、受賞した献立を再現しています。栄養バランスだけでなく、彩りや旬の食材の使い方もすばらしい献立です。お楽しみに♪ 
10	金	ごはん	●	厚揚げの野菜あんかけ かき玉汁 納豆	厚揚げ ぶた肉 卵 豆腐 なると 納豆	牛乳	いんげん 人参 ねぎ	もやし しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	油	702	
13	月	キャロットパン	●	ポークビーンズ カラフルサラダ	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも 砂糖	油	700	
14	火	ごはん	●	豚肉と夏野菜の塩麹炒め チーズ入りポテトサラダ あかもくとオクラのみそ汁	ぶた肉 ハム 豆腐 なると みそ	牛乳 チーズ あかもく	人参 ピーマン パプリカ オクラ	玉ねぎ しめじ ナス しょうが にんにく コーン きゅうり	米 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	775	
15	水	麦ごはん	●	夏野菜カレー フルーツ&ゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	ピーマン トマト 人参 かぼちゃ	玉ねぎ なす にんにく パイン もも みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油	778	



いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりすることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね!

朝ごはんをしっかり食べると...

のう えいよう
脳に栄養がいき、
べんきよう しゅうちゅう
勉強に集中できる。



からだ あたた
体が温まり、
げんき かつどう
元気に活動できる。



こころ み
心が満たされ、
き げんき
やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも...



夏バテを防ぐ・治すためには...

