



令和5年度 7・8月 給食献立表

各務原市立川島中学校

<p>3日(月) ごぼうサラダ ハンバーグ パンズパン コーンスープ</p>	<p>4日(火) なすの肉味噌かけ ひじきの炒め煮 麦ごはん 湯葉のすまし汁 野菜ふりかけ</p>	<p>5日(水) フルーツの梨ゼリー和え 厚焼き卵 小型米粉パン 焼きそば</p>	<p>6日(木) 春巻き ホイコーロー 麦ごはん 豆腐の中華スープ</p>	<p>7日(金)七夕のこんだて 七夕ゼリー 飾のしそ揚げ 枝豆の塩茹で 麦ごはん そうめん汁</p>
<p>10日(月) 型抜きチーズ ラタトゥイユ マーメレード チキン コッパン ポテトスープ</p>	<p>11日(火) シークワサーゼリー 鯛の磯辺フライ ゴーヤの中華炒め 麦ごはん もずくスープ</p>	<p>12日(水) コーンもやし ココアビーンズ ソフト麺 カレーソース</p>	<p>13日(木) 焼肉 炒めナムル 麦ごはん トックスープ</p>	<p>14日(金) 冷凍みかん ホキの唐揚げ 枝豆ごはん 南瓜の味噌汁</p>
<p>17日(月) 海の日</p>	<p>18日(火) 味付け小魚 三色鮭そぼろ 小松菜の煮びたし 麦ごはん 冬瓜汁</p>	<p>19日(水) 西瓜 大根サラダ フラックフルト ラーメン ラーメンの汁</p>	<p>20日(木) フローズンヨーグルト カラフルポテト 麦ごはん ハッシュドビーフ</p>	<p>学校給食では、『学校給食 地産地消推進事業』により県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。</p>

8月

<p>28日(月) アイスクリーム グリーンサラダ スロッピージョ 食パン ジュリエンスープ</p>	<p>29日(火) メロン ほうれん草のソテー 麦ごはん 夏野菜カレー 福神漬</p>	<p>30日(水) 切干大根とツナの煮物 南瓜の天ぷら うどん麺 きつねうどんの汁</p>	<p>31日(木) 鯖の照り焼き じゃがいもの金平 麦ごはん キャベツの味噌汁</p>
--	---	---	---

上手に水分を  
取りましょう!

水分は、飲み物だけでなく、給食のごはんやおかず、汁物などにも含まれます。上手に給食でも取りましょう。



スポーツと栄養



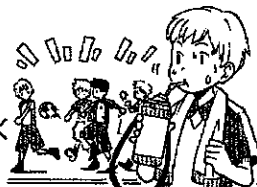
スポーツをしても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかりと確保するため、量を多くとる食事が基本になります。自分の体にあった食べ物を組み合わせてみましょう。



運動中の水分補給について



運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



清涼飲料のOkcalって本当に0なの?

現在は、さまざまな種類の清涼飲料が売られていますが、みなさんは「カロリーゼロ」と書かれた清涼飲料を飲んだことはありますか? 実は、栄養表示に「カロリーゼロ」と書かれていても、エネルギーがゼロではない清涼飲料があります。

栄養表示のルールでは、100mL当たりのエネルギー量が5キロカロリー未満だと「カロリーゼロ」や「ノンカロリー」、20キロカロリー未満だと「カロリーオフ」や「カロリーひかえめ」と表示することができます。「カロリーゼロ」や「0キロカロリー」と書かれていても飲みすぎないようにしましょう。



伝えよう日本の味  
《今月の食材 枝豆》



夏が旬の枝豆は、岐阜市で栽培されています。長良川が作った岐阜市の土地は砂地で水はけがよくおいしい枝豆が育ち、「岐阜枝豆」として人気があります。

枝豆の栄養はカルシウム、たんぱく質、ビタミンB1が多く、完熟した大豆にはないビタミンCを多く含んでいます。



—日常生活でも—

マスクをしていると、自分が思っているよりのどが乾いています。早め早めに水分補給をしましょう。