

令和6年

7・8月給食献立表

各務原市立川島中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごぼうサラダ ハンバーグのトマトソース パンズパン マカロニスープ 	パイン 鶏ちゃん 麦ごはん かき玉汁 	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 	厚揚げのお好み焼き風 じゃがいものきんぴら 麦ごはん キャベツの味噌汁 	セタゼリー 鱈の青じそ揚げ 枝豆ごはん 天の川汁
チョコクリーム ラタトゥイユ いかのハーブ焼き 米粉入り食パン ポテトスープ 	茄子の肉みそかけ ひじきの炒め煮 麦ごはん 湯葉のすまし汁 	コーンもやし ココアピーズ ソフト麺 カレーソース 	シークワーサーゼリー 鯛のフライ ゴーヤの中華炒め 麦ごはん もずくスープ 	冷凍みかん ホイコーロー 麦ごはん ワンタンスープ
15日(月) <h2>海の日</h2>	西瓜 三色鯉そぼろ 小松菜のお浸し 麦ごはん 夏けんちん 	味付け小魚 中華サラダ 揚げ餃子 ラーメン 五目ラーメンのスープ 	鮎の南蛮漬け ゆかり和え 麦ごはん 冬瓜汁 	フローズンヨーグルト 南瓜サラダ キーマカレー ナン 野菜スープ
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。 ○物資の都合等により、献立を一部変更することがあります。	8/28日(水) フルーツ杏仁 焼売 ラーメン タンタンメンのスープ 	8/29日(木) メロン 枝豆 福神漬け 麦ごはん 夏野菜カレー 	8/30日(金) アイスcream ホキフライ ツナピラフ ミネストローネ 	

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、力を十分に発揮するために必要なことは何か？ 日ごろの練習やトレーニングも大切ですが、何より食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて試合当日を迎えることです。そのためにも、日頃から健康な体づくりを意識しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすです。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品)
 ごはん、パン、めん類

主菜 (主に体をつくるもとになる食品)
 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)
 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

果物

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



伝えよう日本の味

《七夕》

七夕では、願いごとを書いた短冊をささの葉に飾ります。また、その季節に初めてとれた野菜や果物を神様にお供えして豊作を祈る風習があります。

給食では七夕の献立として、天の川汁が登場します。



《枝豆》

夏が旬の枝豆は、岐阜市でさかんに栽培されています。

「岐阜枝豆」は、通常の枝豆より粒が大きく甘みがあるので人気があります。

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。