






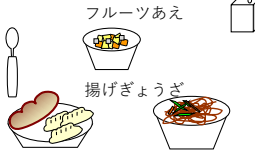




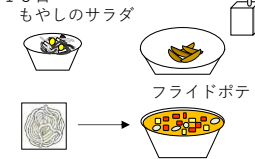





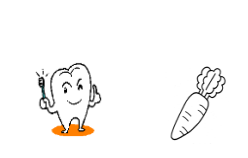



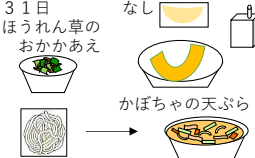


7月 8月 給食献立表

かかみがはらしつ りんごのちやうごころ
各務原市立緑陽中学校

<p>今月の行事食と季節の料理</p> <p>5日 夏野菜カレー 7日 そうめん汁 15日 夏けんちん汁</p> 	<p>旬の食材</p> <p>あじ あゆ きゅうり なす とうもろこし トマト えだまめ すいか</p> 	<p>なす きゅうり とうもろこし トマト ピーマン かぼちゃ</p> 	<p>7月</p> 	<p>1日 オレンジ 鶏肉のから揚げ スタミナチャーハン 豆腐の中華スープ</p> 
<p>4日 ごぼうサラダ スライスチーズ ジンジャーポークソテー 食パン ポテトスープ</p> 	<p>5日 アセロラゼリー 枝豆の塩ゆで 福神漬け 麦ごはん 夏野菜カレー</p> 	<p>6日 フルーツあえ 揚げぎょうざ 小型パン 焼きそば</p> 	<p>7日 スイカ ひじきの炒め煮 ホキの青じそ揚げ 麦ごはん そうめん汁</p> 	<p>8日 筑前煮 厚揚げのおろしだれ 麦ごはん キャベツの味噌汁</p> 
<p>11日 ラタトゥイユ ささみのレモンソース 黒パン マカロニスープ</p> 	<p>12日 小松菜と切干大根の ごまあえ あなご卵丼 麦ごはん 麩のすまし汁</p> 	<p>13日 もやしのサラダ フライドポテト ソフトめん カレーソース</p> 	<p>14日 大根サラダ ホイコーロー 麦ごはん ニラとコーンのスープ</p> 	<p>15日 ヨーグルト 鮎の米粉揚げ 枝豆ごはん 夏けんちん汁</p> 
<p>18日 海の日</p> 	<p>19日 冷凍パイ じゃがいもの きんぴら なすの肉味噌かけ 麦ごはん 湯葉のすまし汁</p> 	<p>20日 ひじきサラダ チョコクリーム イカのマリネ 米粉入り食パン ミネストローネ</p> 	<p>いい歯の日 食育の日</p> 	<p>8月</p> 
<p>29日 アイスcream カラフルポテト ナン 野菜スープ</p> 	<p>30日 五目きんぴら おろしハンバーグ 麦ごはん なすの味噌汁</p> 	<p>31日 なし ほうれん草の おかあえ かぼちゃの天ぷら うどん麺 きつねうどんのつゆ</p> 	<p>学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「JAグループ、市町村、県」による助成が行われています。「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において岐阜県産農産物を積極的に活用することを通じて、学期からの食農教育を推進することを目的としています。</p>	

スポーツと栄養について考えよう！

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。栄養バランスをととのえるには①主食、②主菜、③副菜、④汁物、さらに⑤乳製品、⑥果物をそろえると一層よくなります。1日3食でエネルギーや鉄分、カルシウムなどがとり切れない時は、必要に応じて補食をとるようにしましょう。

毎日の食事 基本はやはり…
主食・主菜・副菜・汁物！



この組み合わせで食事をとることにより、栄養のバランスが整います。特に暑い季節、汁物は水分と同時に塩分の補給ができ、スポーツをする人の強い味方です！

不足しがちな栄養素

鉄・カルシウム・ビタミン類を
意識してとろう！

スポーツをしている人は、体の中のミネラルが減少したり、疲労が激しくビタミン類が不足したりすることがあります。サプリメントを利用する前に、食事や補食でとるようにしましょう。



伝えよう日本の味 《七夕》

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願い事を書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を備えたり、そうめんを食べたりします。

《今月の食材

枝豆》



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、大豆にはないビタミンCを多く含みます。