

令和6年度

令和6年度			7 月 月 間 献 立 表										榎原市立中学校																					
日・曜			1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)			9日(火)			10日(水)										
献立名			パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ			ごはん 牛乳 鯖の塩焼 ほうれん草のごま和え ちゃんこ汁			ごはん 牛乳 トンカツ ハ宝菜 オレンジ			カレー揚げパン 牛乳 魚肉ソーセージ 枝豆 トマトスープ			ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のゆずポン酢和え セタ汁 セタゼリー			パン 牛乳 ホタテのマリネ 夏のコンソメスープ 豆乳アイス			ごはん 牛乳 プルコギ キムチスープ 焼きのり			麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ 県産ブルーベリーゼリー										
材料名および使用量 (g)	パン	1こ	5	ごはん	1食	5	ごはん	1食	5	パン 上白糖	1こ	5	ごはん	1食	5	パン	1こ	5	ごはん	1食	5	ごはん	1食	5										
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2										
	鶏肉	65g	1	鯖の塩焼き (50g)	1切	1	トンカツ	1切	1	厚焼き卵 (60g)	1個	1	ほうれん草	39g	3	ホタテフライ	2個	1	牛肉	45.5g	1	豚肉	25g	1										
	にんにく(JA)	0.13g	4	ほうれん草	45.5g	3	油	6g	6	切り干し大根	1.95g	4	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	20g	4	にんにく	0.39g	4	じゃがいも(JA)	52g	5										
	土しょうが	0.39g	4	にんじん	3.9g	4	豚肉	26g	1	ゆずポン酢	2.6g	5	にんじん	2g	3	みりん風調味料	0.39g	9	濃口しょうゆ	0.78g	4	玉ねぎ(JA)	78g	4										
	マーマレード	10.4g	4	上白糖	1.3g	5	なると	13g	1	上白糖	0.65g	5	パプリカ(黄)	2g	3	料理酒	0.39g	9	にんじん	13g	3	にんじん	19.5g	3										
	三温糖	1.3g	5	濃口しょうゆ	2.6g	6	キャベツ	84.5g	4	魚肉ソーセージ	1本	1	三温糖	1g	5	玉ねぎ(JA)	58.5g	4	にんじん	13g	3	なす(JA)	19.5g	4										
	濃口しょうゆ	1.82g	5	すりごま	1.95g	6	たまねぎ(JA)	58.5g	4	枝豆	32.5g	4	淡口しょうゆ	0.65g	5	鶏ささみほぐし	20g	1	にら	9.1g	3	カットトマト	19.5g	3										
	赤ワイン	1.17g	5	鶏肉	26g	1	にんじん	13g	3	塩	適量	1	かまぼこ	7.8g	1	酢	3g	3	いりごま	1.5g	6	カレーールウ	10.4g	6										
	酢	1.17g	5	薄揚げ	6.5g	1	干し椎茸	1.3g	4	ベーコン	13g	2	オクラ	19.5g	3	塩	0.1g	6	でん粉	0.39g	5	ウスターソース	19.5g	4										
	でん粉	0.65g	5	はくさい	45.5g	4	チンゲンサイ	13g	3	たまねぎ(JA)	39g	4	にんじん	6.5g	3	水	少々	5	油	0.13g	3	コンソメ	0.1g	9										
	水	10.4g	5	ごぼう	6.5g	4	土しょうが	0.91g	4	じゃがいも	10.4g	3	たまねぎ(JA)	26g	4	ベーコン	13g	1	濃口しょうゆ	1.04g	4	カレー粉	0.26g	9										
	ブロッコリー	45.5g	3	酢	少々	4	淡口しょうゆ	2.6g	6	セロリ	5.2g	4	薄揚げ	7g	1	大豆	7.8g	1	三温糖	2.6g	5	ローリエ	0.01g	9										
	塩	0.07g	3	豆腐	19.5g	1	粉末ガラスープ	1.95g	6	スッキニーニ(JA)	6.5g	4	そうめんのふし(JA)	8g	5	かぼちゃ	32.5g	3	粉末ガラスープ	1.95g	5	ガラマサラ	65g	9										
	淡口しょうゆ	0.13g	3	えのきたけ	6.5g	4	ごま油	0.39g	6	大豆	6.5g	1	だし(昆布)	2.6g	3	にんじん	10.4g	3	水	26g	6	水	65g	9										
	三温糖	0.07g	5	にんじん	6.5g	3	でん粉	1.3g	5	カットトマト	19.5g	3	にんにく	0.39g	4	料理酒	1.04g	3	にんにく	0.39g	4	トック	26g	5										
	卵抜きマヨネーズ	7.8g	6	白ねぎ	13g	4	水	13g	4	オリーブオイル	0.26g	6	セタゼリー	1個	5	みりん風調味料	130g	9	水	130g	9	水	117g	9										
	ベーコン	20g	1	土しょうが	0.91g	4	オレンジ	1個	4	水	104g	4	「セタ汁」																					
	たまねぎ	52g	4	淡口しょうゆ	3.9g	4	「榎原市出身オリンピック 新添左季選手 応援献立」										暑いこの時期に、豆乳アイスをつけました。箱の中には「ドライアイス」が入っています。触ると低温やけどをします。絶対触らないようにしましょう。																	
	にんじん	6.5g	3	料理酒	1.95g	5																												
ホールコーン	6.5g	4	だしパック	6.5g	5																													
エリンギ	6.5g	4	水	104g	5																													
じゃがいも(JA)	39g	5	「エドモンド本田」の出身国																															
パセリ	0.07g	3	日本の料理(和食)																															
コンソメ	1.95g	3																																
こしょう	0.01g	3																																
淡口しょうゆ	1.04g	3																																
水	130g	3																																
																																		
Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質			Ical -/たんぱく質/脂質										
中学			733kcal 35.4g 26.5g			700kcal 33.1g 21.2g			733kcal 27.7g 19.8g			793kcal 30.4g 31.8g			697kcal 29.2g 15.8g			876kcal 30.9g 34.3g			783kcal 32.1g 22.1g			773kcal 28.3g 18g										
			今月の 地産地消は 米・豆乳アイス・米粉のカレー たまねぎ(五條市・高取町) そうめんのふし(宇陀市) じゃがいも「にしゆたか」(高取町)			青ねぎ(五條市・御所市) にんにく(高取町) トマト(五條市) なす(田原町)			1学期最後の揚げパンです！ 今夜は暑い夏を過ごすための「カレー揚げパン」です。 ひとくちずつよく噛んで食べましょう。			今夜の空を眺めてみましょう。 天の川がみられるかもしれませんね。			北海道産のプリプリ貝柱です、味わっていただきましょう！									まほろばの日 										

1

みんなで楽しく
食べよう



献立表の中にこんなマークが入っています、これは食育ピクトグラムのテーマ「1」のマークで「みんなで楽しく食べよう」ということをうたったものです。家庭の中でも、家族一緒に食事していると答える人は年々減少傾向にあります。

みんなで食べるにより『コミュニケーションの活性化』『栄養バランスがよくなる』『規則正しく食事を摂れる』といういろんな効果があります。学校給食では、クラスの間など食べるということ、楽しい時間になっているのではないのでしょうか。「食育ピクトグラム」についてはクロムブックで調べてみましょう。

暑い季節が巡ってきました 熱中症に気をつけましょう！！

毎年この時期前後から熱中症で命を落とす悲しい事故の報道が流れます。

知らず知らずのうちに陥っているのが熱中症です。のどが渴いたら水分を補給するのではなく、こまめに水分を摂り熱中食を防ぎましょう。

室内の熱中症対策



こまめな水分・塩分補給

風通しの良い服

エアコン・扇風機を活用

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度

●手足がしびれる ●気分が悪い、ボーっとする

●めまい、立ちくらみがある ●意識がはっきりしている

●筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

●頭がガンガンする(頭痛) ●体がだるい(倦怠感)

●吐き気がする・吐く ●意識が何となくおかしい

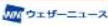
重症度Ⅲ度

●意識がない ●まっすぐ歩けない・走れない

●体がひきつる(けいれん) ●体が熱い

●呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成



温度・湿度に注意

バランスの良い食事

十分な睡眠時間

6つの基礎食品群 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

7月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:761kcal,たんぱく質:30.9g,脂質:23.7g,カルシウム:349mg,鉄:3.3g
ビタミンA:273μgRE,ビタミンB1:0.69mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:39mg
食物繊維:7.0g,食塩相当量:2.8g

食品名横の と のマークの説明

ならのしか奈良県産の食品です

こだいちゃん榎原・御所・高市地区産の食品です