



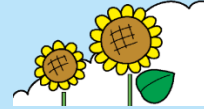
梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が高くなると、体力を消耗しやすく、食欲も衰えがちです。感染予防の手洗いを徹底しながら、バランスよく3食をしっかり食べて体調を整えましょう。



暑さをのりきる夏の食生活



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多くとる

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物を取りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



夏野菜を

たくさん食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



給食レシピ紹介

作ってみませんか？ 韓国風肉じゃが



材料 〈4人分〉	作り方
豚肉スライス・・・50g	① 豚肉とじゃが芋を一口大に切る。
豆板醤・・・少々	② にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし形、赤ピーマンはせん切りにする。ねぎは斜めに切る。
にんにく・・・1かけ	③ しらたきは食べやすい長さに切って、下茹でする。
炒め油・・・適量	④ 豚肉とにんにく、豆板醤を炒める。
じゃが芋・・・2個	⑤ 水を加え、じゃが芋と玉ねぎを入れて煮る。
玉ねぎ・・・1個	⑥ じゃが芋が柔らかくなったら、調味料と残りの材料を加えてさっと煮る。
しらたき・・・80g	⑦ 味を調べて、仕上げに白すりごまをかけて混ぜる。
赤ピーマン・・・1/4個	
しめじ・・・1/2パック	

7月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1月		ご飯	鯖のホイル焼き ピーマンソテー にらたま汁 メロン	さば 味噌 卵 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン	キャベツ きくらげ 生姜 玉ねぎ メロン	ご飯 ピーマン でんぶん	ごま油
2火		米粉パン	ししゃものフライ 2個 ブロッコリーのソテー キャベツのもちもちスープ ヨーグルト	ししゃも ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー 人参	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	米粉パン 白玉団子	油 オリーブオイル
3水	地場産品献立 (ほうれん草)	ご飯	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜ともやしのひたし さつま汁 ブルーベリーゼリー	揚げ出し豆腐 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	もやし ねぎ 大根	ご飯 さつま芋 砂糖 こんにやく でんぶん ゼリー	油 白ごま
4木		食パン	ハンバーグ 豆いろいろサラダ ポテトスープ チョコレートクリーム	ハンバーグ 枝豆 ひよこ豆 ベーコン 大豆 いんげん豆	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 じゃがいも チョコクリーム	白ごま
5金	七夕献立	ご飯	星型オムレツ 小松菜と切り干し大根の浸し 七夕汁 七夕ゼリー	オムレツ 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 オクラ	キャベツ 切り干し大根 玉ねぎ 干し椎茸	ご飯 そうめん ゼリー	白ごま
8月		ご飯	ひよこ豆の味噌がらめ もやしときゅうりの生姜和え きのこのすまし汁 豆乳プリン ひじきふりかけ	ひよこ豆 高野豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき	人参	もやし きゅうり なめこ しめじ ねぎ 生姜	ご飯 プリン 砂糖 白玉麩	油
9火	地場産品献立 (小松菜)	コッペパン	あらびきウインナー2個 小松菜のオイスター炒め 卵とコーンのスープ すいか	ウインナー 卵	牛乳	小松菜 赤ピーマン パセリ	玉ねぎ 舞茸 コーン すいか	コッペパン でんぶん	油
10水	郷土食献立 (太胡瓜のそぼろ煮)	ご飯	いかのかりん揚げ いんげんのごまあえ 太きゅうり汁 青りんごゼリー	いか 鶏肉 味噌	牛乳	人参 インゲン	キャベツ 生姜 太きゅうり 玉ねぎ 椎茸	ご飯 こんにやく でんぶん ゼリー 砂糖	油
11木		2/3コッペパン	若鶏肉のレモン焼き ほうれん草のコーン和え なすとトマトのバスタ 干しブルーネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 トマト パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ なす しめじ にんにく ブルーネ	コッペパン スパゲッティ 砂糖	油
12金		ご飯	さわらの豆板醤焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 ピーチシャーベット	さわら 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	インゲン 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ 桃	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 油
16火		コッペパン	鶏肉の香り揚げ ドレッシングサラダ フルーツポンチ チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ 寒天	ブロッコリー	生姜 きゅうり みかん 桃 パイン	コッペパン 砂糖 ゼリー でんぶん	油
17水		ご飯	えびシューマイ 2個 パンサンスー マーボー豆腐 冷凍みかん	えびシューマイ 豚肉 赤味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参	きゅうり コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ みかん	ご飯 でんぶん 春雨 砂糖	ごま油 油
18木	地場産品献立 (なす、じゃがいも、玉ねぎ)	夏野菜のカレー	卵のベーコン巻き ごまごまサラダ	卵のベーコン巻き 豚肉	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ 人参 ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	白ごま 黒ごま 油
19金	高岡食19献立	高岡野菜の スタミナ豚丼	フライドポテト 豆腐すまし汁 カスタードプリン	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ	ご飯 じゃがいも 砂糖 白玉麩 でんぶん プリン	白ごま 油

※牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。