



前半学校給食予定献立表



筑北村立聖南中学校

日	献立名	主に使われている食品						栄養価	一口メモ	
		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
		たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	緑黄色野菜 (3群)	その他の野菜 (4群)	炭水化物 (5群)	油脂 (6群)			
1水	ピザトースト わかめスープ 蒸し鶏のサラダ 手作りプリン 牛乳	ウィンナー 鶏むね肉 たまご	牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	トマト ピーマン 赤パプリカ にんじん	にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり コーン	ねぎ エリンギ キャベツ	食パン はちみつ 三温糖 グラニュー糖	オリーブ油 マヨネーズ 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 814 kcal 38.6 g 27.5 g 4.2 g	ピザトーストの誕生は 東京の喫茶店 ピザが大好きだった東京都の 喫茶店の店主が、「ピザ生地 の代わりにパンを使ったピザ」を 考案し、ピザトーストが誕生!!
2木	筑北米ごはん 筑北産なめこ汁 鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草とレタスのピリ辛和え 牛乳	もめん豆腐 油揚げ 米みそ 鶏もも肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	なめこ はくさい ねぎ レタス コーン	筑北米 米粒麦 かたくり粉	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 802 kcal 34.4 g 22.5 g 3.4 g	唐揚げは 日本独自の料理 養鶏場が多くある大分県では、 唐揚げを愛する文化が根づき、 「唐揚げの聖地」されています。	
3金	春キャベツのクリームスパゲ ティー パプリカのサラダ フルーツポンチ 牛乳	ベーコン	牛乳 生クリーム	なばな 赤パプリカ	キャベツ しめじ 桃 玉ねぎ みかん もやし	スパゲ ティー 薄力粉 上白糖	オリーブ油 バター 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 889 kcal 27.8 g 24.3 g 2.2 g	パスタは 塩と一緒にゆでる パスタをゆでるときに、塩を一 緒にゆで汁の中に入れてゆでま す。パスタに程よく塩味がつき、 ソースとのなじみが良くなります。	
6月	★キムタクご飯 小ねぎのみそ汁 オムレツ レモン和え 牛乳	豚もも肉 油揚げ 木綿豆腐 米みそ たまご かにか風味かま ぼこ	牛乳	こねぎ にんじん	キムチ漬け たくあん漬け ねぎ しめじ 玉ねぎ キャベ ツ きゅうり レモン果汁	筑北米 米粒麦 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 ごま油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 801 kcal 35.9 g 22.7 g 3.6 g	6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間 適切な歯磨き、口腔ケアを習慣 化させ、国民の歯の寿命を延ば す目的で行われています。	
7火	筑北米ごはん 春雨スープ ★えのきとにんじんの肉 巻き ★レンコンサラダ 牛乳	鶏むね肉 豚ロース 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜	干し椎茸 えのきたけ はくさい にんにく れんこん キャベツ	筑北米 米粒麦 マロニー 三温糖	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 802 kcal 35.9 g 18.0 g 2.5 g	よく噛んで虫歯予防 唾液は、食べ物の消化を助ける 働きほかに虫歯から歯を守っ てくれる働きを持っています。虫 歯予防に、しっかり噛んでいた だきましょう。	
8水	米粉パン ★切干大根のスープ ミラノ風鶏カツレツ ★コールスローサラダ 牛乳	ベーコン 鶏むね肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん	切干大根 えだまめ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ コーン	米粉パン パン粉 上白糖	オリーブ油 米油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 859 kcal 37.0 g 30.8 g 3.8 g	ダラダラ食べは 虫歯のもと 食べる量ではなく回数が増える ことで、口の中で虫歯になりや すい状態が長く続きます。時間 を決めて食べるようにしましょう。	
9木	筑北米ごはん ねぎ塩玉ねぎスープ ★かつおと大豆のみそが らめ キャベツとショウガの塩昆布 和え 牛乳	かつお 大豆 米みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	筑北米 米粒麦 かたくり粉 上白糖	ごま油 米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 800 kcal 36.3 g 19.5 g 2.9 g	寝る前の歯磨きは 必須!! 寝ている間は、唾液の分泌量が 少なくなります。唾液の分泌量 が少なくなると、口の中は虫歯 の原因になる細菌が繁殖しやす い状態になってしまいます。	
10金	★ちゃんぽん ★きゅうりのカリポリ和 え 黒糖蒸しパン 牛乳	豚もも肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが コーン もやし しめじ きゅうり キャベツ	中華めん 上白糖 薄力粉 黒砂糖	米油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 813 kcal 34.3 g 14.8 g 4.3 g	卑弥呼は一食 3990回噛んでいた 卑弥呼は、一食約4000回ほど 噛んで食べていました。噛んで 食べることは、健康にもつながり ます。	

※都合により献立を変更することがあります。

※栄養基準量:エネルギー830kcal たんぱく質13~20% 脂質 (摂取エネルギー全体の) 20~30% 塩分2.5g未満

6月は、梅雨の季節ですね。ジメジメして少し過ごしにくい季節でもあり、食中毒が発生し
やすい季節でもあります。日頃の手洗い、アルコール消毒をしっかりと行い、6月も元気に楽
しく過ごしましょう。



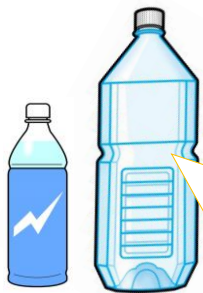


勝利につながる水分補給



みなさん、運動中の水分補給しっかりできていますか？水分補給なんて、別にしてもいなくても変わらないと思いませんか？それは大間違いですよ！！私たちの体の約60%は、水分でできています。その水分が不足してしまうと、3年生は今まで3年間練習してきたことを出し切る前に、コートやマウンドから去らねばならない状況になります。具体的には、足がすりずれなくなったり熱中症になりめまいや頭痛、吐き気が起きます。最悪の状況では死に至る危険もあります。「たかが水分補給、されど水分補給」です。水分補給が大切と分かっても、試合の途中で持ってきた飲料が足りなくなってしまうと意味がありません。今回は、どのくらいの水分が必要でどのくらい準備して持参すればよいのかを詳しくお話します。

あなたが大会に持参する飲み物の量は、どれくらい必要？



最低でも500ml～1000mlの飲み物を持参する!!

※競技時間1時間ごとに500ml～1000mlの水分補給が必要

例えば野球はプレイ時間が、1時間半から2時間かかります。試合の進行状況によって、必要になる水分量も違います。500mlペットボトルだけでは水分が足りなくなるのはあきらまかですね。足りなくなったときに、焦らないようにしっかり飲み物を準備して試合に臨みましょう。

どんな飲み物を選べばよいのか？

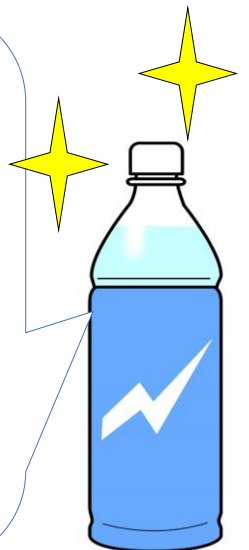
スポーツに適している飲み物は、スポーツドリンクです!!

難しい言葉でいうと0.1～0.2%の食塩と4～8%の糖質を含んだ飲み物が、水分補給に適しています。具体的には、飲み物のラベルに書かれている栄養成分表示で100ml当たりの食塩相当量が0.1～0.2g、糖質（炭水化物）が4～8g以内で表示がされているものです。スポーツドリンクが苦手な人は、カフェインを含まない麦茶がおすすめ。

他には、①5～15℃に冷やしたもの
②飲みやすいもの
③胃にたまらないもの

飲料を選ぶ時に参考にしてみてください。

栄養成分表示100ml 当たり	
エネルギー	25kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.1～0.2g



スポーツの時に適さない飲み物は、カフェインの入った飲み物です。

カフェインには、尿の量を増やし水分を体から排出する利尿作用があります。そのためカフェインを含んでいる飲み物を水分補給のための飲み物として摂取すると、逆に水分が体から出て行ってしまふこととなります。水分補給のためには、どんな飲み物を選択すればよいかが自分で分かると勝利へ一歩近づきます。ちょっとしたことの積み重ねが大切です。足がたつて試合に出られず悔しい思いをした人は、特に意識して飲み物を選択してみてください。

保護者の方へ

3年生にとって中学校最後の大切な大会です。子どもたちが最後まで思いっきりプレイできるように、持参する飲み物の量や種類にもご配慮いただきご準備をよろしくお願ひします。

