

8月 昼食(学校給食)予定献立表

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠井中学校・高等学校

夏休みが終わり二学期が始まりますが、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっていませんか？
勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。
生活リズムを見直し「早寝・早起き・朝ご飯」で朝から元気に過ごせるようにしましょう。

体内時計を正常に！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをするといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に動かせるためには、①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる。②昼間はなるべく外に出る機会を増やす。③友人や家族と一緒に食事や運動、勉強をする(社会の生活リズムに合わせる)。④1日3回の食事を規則正しくとる。などが有効と言われています。



生活リズムをチェック！

- 毎日、朝ご飯を食べる
- 早起きをして朝の光を浴びる
- 毎日、ほぼ決まった時間に起きる
- 1日3食を、決まった時間に食べる
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする
- 寝る前までテレビを見たり、パソコンやスマホなどを使用しないようにする
- 寝るときは、部屋をなるべく暗くして眠る

	月	火	水	木	金		
献立名	運動中の水分補給！ 体育祭の練習や部活動で運動をしている時は、たくさん汗をかくので、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツ飲料が適しています。熱中症を予防するために「喉が乾く前に！」「こまめに！」を合い言葉に水分を補給するようにしましょう。		21 二学期 始業式 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚キムチ丼 ④ わかめの酢の物 ⑤ かいのこ汁 <small>かいのこ汁は、鹿児島県の郷土料理の一つです。夏野菜のなすやいもがら、南瓜などに昆布、きくらげなどを入れたお盆に作られる精進料理で、お供えものという意味があります。</small>	22 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ メンチカツ ④ ココロサラダ ⑤ 春雨トマトスープ <small>トマトには、魚や昆布など日本の伝統的な出汁のうまみ成分(グルタミン酸)が多く含まれています。和食の基本であるかつお節や昆布の出汁と同じように、イタリアではトマトソースが大切なようす。</small>	23 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ きびなごフライ ④ ミニ中華そばサラダ ⑤ 青のりのスープ <small>夏になると冷たい料理が美味しいです。冷やしめんやざるそばなどが定番でしょうか。学校給食では冷たい麺料理を出すことは難しいので、麺の量を少なくしてサラダ風にして挑戦してみました。</small>		
	6つの基礎食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
栄養価	③豚肉 ④大豆 ⑤揚げ みそ ②牛乳 ④わかめ ⑤昆布		かいのこ汁は、鹿児島県の郷土料理の一つです。夏野菜のなすやいもがら、南瓜などに昆布、きくらげなどを入れたお盆に作られる精進料理で、お供えものという意味があります。 ③豚肉 ④大豆 ⑤揚げ みそ ②牛乳 ④わかめ ⑤昆布	トマトには、魚や昆布など日本の伝統的な出汁のうまみ成分(グルタミン酸)が多く含まれています。和食の基本であるかつお節や昆布の出汁と同じように、イタリアではトマトソースが大切なようす。 ③鶏肉 豚肉 ④ツナ(まぐろ) ⑤豚肉 卵 ②牛乳 ③チーズ	④⑤鶏肉 ⑤あさり 豆腐 ④人参 小松菜	④⑤鶏肉 ⑤あさり 豆腐 ④人参 小松菜	④⑤鶏肉 ⑤あさり 豆腐 ④人参 小松菜
献立名	26 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ポークカレー ④ こまつナサラダ ⑤ ぶどうゼリー <small>ぶどうは世界で最も多く栽培されている果物で、歴史は古くおよそ5000年前から栽培されていました。世界のぶどう生産量の約8割はワインの原料として消費されるのに対し、日本の約9割は食用になります。</small>	27 ① わかめご飯 ② 牛乳 ③ さばのゆず照り焼き ④ 青菜の煮浸し ⑤ さつま汁 <small>ゆずは、かんきつ類の中でも酸味がとても強く香酸かんきつ類の一つと言われています。奈良時代から生産され古くから生活に溶け込んでいる果実です。夏に出るのは「青ゆず」で未熟果のことを指します。</small>	28 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ とんじやが ④ 春巻き ⑤ キャベツのしそ和え <small>キャベツは世界最古の野菜の一つで、ヨーロッパ生まれのケールが祖先だそうです。栄養成分ではビタミンCが多く、コラーゲンという体を構成するたんぱく質を作る時に必要で、成長期には欠かせないものです。</small>	29 パラリンピック応援献立 ① パン&マーシャル ② 牛乳 ③ マカロニグラタン ④ キャロットラペ ⑤ ジュリアンスープ <small>オリンピック・パラリンピックにちなんで、今年開催国であるフランスのメニューを取り入れました。「ラペ」とはフランス語で千切り、細切りを意味し、定番家庭料理の歯みがきもっちり行いましょう。</small>	30 ① スタミナ豚チャーハン ② 牛乳 ③ カリポリ揚げ ④ ごぼう団子のみそ汁 <small>みんさんはよく噛んで食べていますか？ むし歯や歯石など、口中環境を悪くしてはいませんか？ しつかり噛んで食べることも、歯を丈夫にすることに必要ですが、食べた後の歯みがきもっちり行いましょう。</small>		
6つの基礎食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
栄養価	③豚肉 ④金時豆 ④ツナ(まぐろ) ②牛乳 チーズ	③さば ④油揚げ ⑤鶏肉 豆腐 さつま揚げ みそ ②牛乳 ①わかめ	③豚肉 ④揚げ さつま揚げ ④豚肉 鶏肉 ②牛乳 ⑤ひじき	③④鶏肉 ③白いんげん豆 ⑤ベーコン かまぼこ ②③牛乳 ③チーズ スキムミルク ③④人参 ④ブロッコリー ⑤小松菜	①豚肉 ③大豆 ④タラ 豆腐 みそ ②牛乳 ③煮干し		
献立名	③かぼちゃ トマト ④人参 小松菜 ③玉葱 枝豆 生姜 にんにく ③りんご ④もやし キャベツ ④レモン ⑤ぶどう ①米 麦 ⑤ゼリー ③④油	④小松菜 ④⑤人参 ⑤ねぎ ③ゆず ④もやし ④大根 ④ごぼう ④こんにゃく ④生姜 ①米 麦 ③はちみつ 砂糖 ⑤里芋 ⑤油	③④⑤人参 ③インゲン ③玉葱 ④こんにゃく ④干し椎茸 ④竹の子 ④玉葱 ④きくらげ ④生姜 ④⑤キャベツ ①米 麦 ③じゃが芋 ③⑤砂糖 ④油 ④ごま油	③④人参 ④ブロッコリー ⑤小松菜 ③⑤玉葱 ④こんにゃく ④にんにく ④大根 ④ごぼう ④生姜 ①パン マーシャル ③マカロニ ③小麦粉 パン粉 ③④⑤油	①④人参 ①④にんにくの芽 ④人参 ほうれん草 ①玉葱 ④こんにゃく ④にんにく ④大根 ④ごぼう ④生姜 ①米 麦 ③さつま芋 砂糖 ①③油		
栄養価	③カレー粉 オールスパイス エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 926/32.8/29.0/2.3	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 821/37.5/20.2/2.8	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 910/31.4/29.1/2.5	エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 849/34.2/34.5/3.6	①チャーハンの素 オイスター エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 851/34.5/25.2/3.0		

*赤字の太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま活き生き食の日」です。