



# \* 楠隼中学校・高等学校寄宿舎献立表 \*

2024年

8月



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日		20	21	22	23	24	25	
朝食	献立名	<p><b>2学期のスタートだ</b></p> <p>有意義な夏休みを過ごされたことと思います。2学期の目標達成に向けて自身の健康管理をしましょう。そのためにはまず、朝食をしっかり食べて一日をスタートさせましょう。</p> <p>皆さんの笑顔と「おいしかったよ!」という声を励みに、栄養バランスを考えた美味しい食事作りで応援しています。今学期もどうぞ宜しくお願いします。</p> <p>楠隼校調理スタッフ一同</p>						
	食品名	① ごはん ② 肉じゃが ③ 厚焼き玉子 ④ なめこ汁	① 米 ② じゃが芋、豚肉 人参、玉葱 枝豆、こんにゃく ③ 鶏卵 ④ なめこ、豆腐、葱	① 手作りおにぎり ② メンチカツ ③ キャベツ ④ お魚団子のみそ汁 ⑤ ヨーグルト	① 米 ② 豚肉、筍 人参、高菜 ③ サンマ、大根 ④ 白菜、南瓜、葱	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ サンマのみぞれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① ピラフ ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ベジタブルポタージュ	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 魚フライ ④ 南瓜のみそ汁
昼食	献立名	<p><b>夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント</b></p> <p><b>夏バテしない食生活を!</b></p> <p>猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。</p>						
	食品名	<p><b>朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる</b></p> <p>特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。</p> <p><b>旬の野菜や果物を食べる</b></p> <p>強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。</p> <p><b>冷たいものをとりすぎない</b></p> <p>胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。</p> <p><b>おやつはダラダラ食べない</b></p> <p>食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。</p>	① ビビンバ ② 牛乳 ③ 揚げぎょうざ ④ 鶏ささみのスープ	① 米、豚肉、人参 ほうれん草 もやし、白菜 ② 牛乳 ③ キャベツ 豚肉、鶏肉、ニラ 玉葱、深葱 ④ 鶏肉、人参、ニラ	① スパゲッティミートソース ② 牛乳 ③ クロワッサン ④ イタリアンサラダ ⑤ 冷凍パイ	① パスタ、牛肉、トマト 豚肉、玉葱、大豆、人参 マッシュルーム、チーズ ② 牛乳 ③ パン ④ アスパラガス 人参、コーン ⑤ パインアップル		
夕食	献立名	① ポークカレー ② 海藻サラダ ③ プリン	① ごはん ② 魚のゆずみそ焼き ③ ほうれん草とベーコンのソテー ④ オクラのすまし汁	① ごはん ② トンテキ ③ もやしの梅肉和え ④ 赤だし	① ごはん ② 照り焼きチキン ③ 朝鮮漬け風和え物 ④ 里芋のみそ汁	① ごはん ② 麻婆豆腐 ③ 中華サラダ ④ カニカマスープ	① ごはん ② 鶏肉の香味焼き ③ 夏野菜のみそ炒め ④ トックスープ	
	食品名	① 米、豚肉 人参、玉葱 じゃが芋 枝豆、りんご ② ワカメ、コーン ブロッコリー こんにゃく ③ プリン	① 米 ② サワラ、ゆず ③ ベーコン、ピーマン ほうれん草 ④ オクラ、魚肉 人参、椎茸	① 米 ② 豚肉 ③ もやし、キャベツ パプリカ ④ 豆腐、ワカメ アサリ、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ 白菜、胡瓜 人参、昆布 ④ 里芋、人参、葱	① 米 ② 豚肉、豆腐、大豆 深葱、高野豆腐 玉葱、椎茸、枝豆 ③ カリフラワー パプリカ ④ 魚肉、青梗菜 きくらげ	① 米 ② 鶏肉 ③ 豚肉、なす、玉葱 ピーマン、苦瓜 ④ ベーコン、人参 トック、ニラ	
日	26	27	28	29	30	31	野菜を食べていますか?	
朝食	献立名	① ごはん ② ポークチャップ ③ ブロッコリー ④ 納豆 ⑤ しめじのみそ汁	① コッペパン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ オムレツ ④ ウインナー ⑤ パンプキンポタージュ	① ごはん ② ローストチキン ③ ほうれん草のソテー ④ うす揚げのみそ汁 ⑤ ふりかけ	① ちよこっと牛丼 ② 即席漬け ③ 小松菜のみそ汁 ④ ヤクルト	① ごはん ② 五目きんぴら ③ さつま芋オムレツ ④ もずくのすまし汁	① ごはん ② サンマの甘露煮 ③ 牛肉のしぐれ煮 ④ ワカメのみそ汁	<b>きゅうり</b> 約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。
	食品名	① 米 ② 豚肉、玉葱 ピーマン ③ ブロッコリー ④ 納豆 ⑤ しめじ、人参、ねぎ	① パン、ジャム ② コーヒー牛乳 ③ 鶏卵 ④ ウインナー ⑤ 南瓜、じゃが芋 玉葱、枝豆、牛乳	① 米 ② 鶏肉 ③ ほうれん草 ウインナー、ピーマン ④ うす揚げ、人参、ニラ ⑤ ごま	① 米、牛肉、豚肉 こんにゃく、玉葱 高野豆腐、人参、葱 ② 胡瓜 ③ えのきたけ、小松菜 ④ ヤクルト	① 米 ② 豚肉、ごぼう、人参 キヌサヤ、こんにゃく ③ さつま芋、鶏卵 ④ もずく、深葱 えのきたけ	① 米 ② サンマ ③ 牛肉、豚肉 人参、インゲン こんにゃく、玉葱 ④ 厚揚げ、ワカメ、葱	<b>トマト</b> 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。
昼食	献立名	<p><b>食欲がないときは?</b></p> <p>香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。</p> <p><b>夏の疲れを回復するには?</b></p> <p>糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB<sub>1</sub>」を食事に取り入れましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にすることで、体へ吸収されやすくなります。</p>						
	食品名	<p><b>薬味たっぷりがおすすめ!</b></p> <p>そうめん、そば、冷ややっこなど</p> <p><b>ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品例</b></p> <p>豚肉、玄米・胚芽米、めか漬、うなぎ、豆類</p> <p>★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。</p> <p>お酢、梅干し、レモン</p>	① ハヤシライス ② 牛乳 ③ 甘夏みかんのサラダ ④ コーヒーゼリー	① 米、牛肉、豚肉 玉葱、人参 枝豆、しめじ ② 牛乳 ③ みかん、パプリカ ブロッコリー ④ コーヒーゼリー	① 米、牛肉、豚肉 玉葱、人参 枝豆、しめじ ② 牛乳 ③ みかん、パプリカ ブロッコリー ④ コーヒーゼリー	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー ④ そうめん汁	① 米 ② 豚肉 ③ アスパラガスのソテー ④ 豆腐のすまし汁	<b>なす</b> 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。
夕食	献立名	① ごはん ② アジフライ ③ さつま芋サラダ ④ お麩のみそ汁	① ごはん ② 牛肉のみそキムチ炒め ③ 鶏肉の梅しそ揚げ ④ ビーフンスープ	① ごはん ② 魚のハーブ焼き ③ 粉ふき芋 ④ 厚揚げの煮物 ⑤ 玉葱のみそ汁	① ごはん ② チキンカツ みそタレかけ ③ 添え野菜 ④ 豚汁	① ごはん ② 鶏肉の唐揚げ ③ ブロッコリー ④ そうめん汁	① ごはん ② 豚肉グリル ③ アスパラガスのソテー ④ 豆腐のすまし汁	
	食品名	① 米 ② アジ ③ さつま芋、人参 胡瓜、コーン ④ 麩、白菜、葱	① 米 ② にんにくの芽 牛肉、豚肉、白菜 人参、きくらげ、玉葱 しめじ、キャベツ ③ 鶏肉、梅肉、しそ 麺、ベーコン、玉葱 ニラ、鶏卵	① 米 ② 太刀魚 ③ じゃが芋、青のり ④ 鶏肉、厚揚げ、人参 魚肉、こんにゃく 椎茸、インゲン ⑤ 玉葱、キャベツ、葱	① 米 ② 鶏肉 ③ キャベツ、人参 ④ 豚肉、大根、人参 厚揚げ、葱、ごぼう 里芋、こんにゃく	① 米 ② 鶏肉 ③ ブロッコリー、トマト ④ そうめん、人参 椎茸、葱	① 米 ② 豚肉 ③ アスパラガス ベーコン、人参 ④ 豆腐、椎茸、水菜	<b>かぼちゃ</b> 保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。
朝食	① ごはん ② 肉じゃが ③ 厚焼き玉子 ④ なめこ汁	① 米 ② じゃが芋、豚肉 人参、玉葱 枝豆、こんにゃく ③ 鶏卵 ④ なめこ、豆腐、葱	① 手作りおにぎり ② メンチカツ ③ キャベツ ④ お魚団子のみそ汁 ⑤ ヨーグルト	① 米、ふりかけ、のり しそ味ひじき ② 鶏肉、玉葱、豚肉 ③ キャベツ ④ 魚肉、しめじ、葱 ⑤ ヨーグルト	① ごはん ② 高菜と筍の炒め物 ③ サンマのみぞれ煮 ④ 白菜のみそ汁	① ピラフ ② ハンバーグ ③ ブロッコリー ④ ベジタブルポタージュ	① ごはん ② 豚肉のマヨソース炒め ③ 魚フライ ④ 南瓜のみそ汁	

\*アレルギー対応のあるメニューは赤字で記してあります。\*材料その他の都合により献立の変更もあります\*