

	月	火	水	木	金	
<h2 style="margin: 0;">食生活を見直して残暑を乗り切ろう!</h2>						
<p>元気ポイント1 まずは早起き&朝ごはん</p>  <p>元気に過ごすためには、早起きをして朝食をとることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要。まずは、この2つをしっかりと守るようにしましょう。</p> <p>朝寝坊&朝ごはんめきでは... 1日のスタートが遅いと、生活リズムが崩れやすいので気をつけましょう。</p>		<p>元気ポイント2 上手に水分補給をしよう!</p> <p>汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。</p> <p>元気ポイント3 間食は時間と量を決めて!</p> <p>間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりします。間食は時間と量を定め、食べ終わったら歯みがきをするなど、だらだらと食べないようにしましょう。</p>				
<p>元気に一日をスタート!</p>						
献立名	1	2	3	4	5	
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 魚のみそだれ ④ 焼き野菜 ⑤ 豚汁 牛を多く飼っているのはどの国? 2014年のデータでは、1位はブラジルで2億1000万頭です。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 麻婆冬瓜 ④ 春雨の甘酢和え ⑤ 中華卵スープ 冬瓜は夏に収穫しますが、冬まで貯蔵できるため、この名前がつけました。ほとんどが水分です。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ つゆだく豚丼 ④ ひじきサラダ ⑤ 赤だしみそ汁 豚肉は、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。まだまだ暑い日差しに抵抗力をつけましょう。	① バーガーパン ② 牛乳 ③ 魚フライ 添え野菜 ④ クラムチャウダー ⑤ ゼリー パンは16世紀半ばにポルトガル人によって伝えられました。今では日本のパン屋さんも多種多様なパンを提供してくれます。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚のねぎ塩焼き ④ ちよびりカレーじゃが ⑤ 大根のみそ汁 サバは代表的な青魚です。歯が非常に小さいことから小歯(さば)と名付けられたと言われています。	
6つの基礎食品群	1群	3アジ ③⑤みそ ⑤豚肉 油揚げ	③豚肉 大豆 みそ ④ハム ⑤卵 かまぼこ	③豚肉 油揚げ ④かつお ⑤豆腐 みそ	③ホキ ④あさり ベーコン	③サバ ④豚肉 厚揚げ ⑤豆腐 油揚げ みそ
	2群	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ④ひじき ⑤わかめ	②牛乳 ④チーズ ④生クリーム スキムミルク	②牛乳
	3群	④南瓜 ブロccoli ⑤人参 小松菜	③にんにくの芽 ③④人参 ⑤トマト缶 ほうれん草	③インゲン ③⑤人参 ④ピーマン 小松菜	③ピーマン ③④人参 ④ブロッコリー	④人参 ⑤南瓜 小松菜
	4群	④れんこん にんにく ⑤大根 ごぼう こんにやく 生姜	③冬瓜 玉葱 竹の子 干し椎茸 ③深ねぎ にんにく ③⑤生姜 ④きゅうり もやし ⑤コーン 白菜	③玉葱 こんにやく ④白菜 りんご ⑤大根	③キャベツ ③④玉葱 ④コーン ⑤もも	③深ねぎ 生姜 にんにく ④玉葱 こんにやく しめじ 枝豆 ⑤大根
	5群	①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋	①米 麦 ③④砂糖 ④春雨 ⑤でん粉	①米 麦 ③砂糖 ④はちみつ	①パン ③パン粉 ③④小麦粉 ④じゃが芋 ⑤ゼリー	①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋
	6群	③④油	③④油	③④油	③ドレッシング タルタルソース ③⑤油	③④油
栄養価	③ケチャップ ⑤煮干し 昆布 エネルギー/Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 861/33.6/22.8/2.9	③⑤鶏がら ③オイスター 甜麺醬 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 873/35.6/24.7/3.7	③さば節 ⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 868/34.9/24.6/2.8	④鶏がら コンソメ エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 827/35.1/30.6/3.2	④さば節 カレー粉 ⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 882/43.0/23.1/3.0	
献立名	8	9	10	11	12	
	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 中華丼 ④ もやしのナムル ⑤ 煮干しと羊の餡がらめ うずらの卵や、白玉餅などは丸くてツルツとしているので、噛まずに飲み込むと喉に詰まります。気をつけて食べましょう。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 揚げだし鶏 ④ れんこんコチュマヨ炒め ⑤ 南瓜のみそ汁 レンコンはハスの地下茎です。ビタミンCが多く止血効果のあるポリフェノールを含んでいます。	① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 豚肉のBBQ炒め ④ 粉ふき芋 ⑤ 切り干し大根みそ汁 本来ならバーベキューは野外でする料理で、肉に絡める甘辛いソースは各家庭で使用使用する調味料、食材が違うようです。	① うどん ② 牛乳 ③ キムチスープ ④ メンチカツ ⑤ スイートポテトサラダ キムチとは朝鮮半島の漬物の名称です。肉や野菜たっぷりのスープをうどんにかけていただきます。	① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 厚揚げのみそ炒め ④ きゅうりの酢の物 ⑤ のっぺい汁 厚揚げは木綿豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。「生揚げ」とも言います。	
6つの基礎食品群	1群	③豚肉 いか 高野豆腐 ③うずら卵 あさり ⑤大豆	③鶏肉 ④竹輪 ⑤油揚げ みそ	③豚肉 ⑤豆腐 みそ	③鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ④豚肉 ⑤大豆	③豚肉 厚揚げ みそ ⑤マグロタナ 豆腐
	2群	②牛乳 ⑤煮干し	②牛乳 ④荳わかめ	②牛乳	②牛乳	②牛乳 ④わかめ
	3群	③④人参 ④ほうれん草	③葉ねぎ ④人参 ピーマン ⑤南瓜 小松菜	③インゲン ③⑤人参 ⑤小松菜	③にら にんにくの芽 人参 ⑤南瓜	③⑤人参 ⑤葉ねぎ
	4群	③玉葱 白菜 竹の子 干し椎茸 ③きくらげ チンゲン菜 生姜	③大根 生姜 ④れんこん ⑤もやし	③玉葱 もやし キャベツ バイン ③生姜 にんにく ⑤切干大根 ごぼう こんにやく	③玉葱 しめじ 白菜 キムチ ③もやし にんにく ④キャベツ 玉葱 ⑤きゅうり	③玉葱 ごぼう キャベツ 生姜 ③にんにく ④きゅうり もやし ④レモン ⑤大根 えのき
	5群	①米 麦 ⑤さつま芋 砂糖	①米 麦 ③小麦粉 でん粉 ③④砂糖	①米 麦 ③砂糖 ④じゃが芋	①うどん ④パン粉 小麦粉 ⑤さつま芋 はちみつ	①米 麦 ③④砂糖 ⑤里芋 でん粉
	6群	③⑤油 ④ごま ごま油	③④油 ④マヨネーズ	③④油	③④⑤油 ⑤マヨネーズ	③油
栄養価	③ガラスープ 中華味 オイスター エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 935/38.5/27.0/2.3	④コチジャン 唐辛子 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 877/39.5/21.7/2.9	③鶏がら ソース ケチャップ ⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 885/38.3/25.3/2.6	③キムチの素 ⑤りんご酢 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 834/33.4/32.9/3.7	⑤煮干し 昆布 エネルギー-Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 854/38.5/25.5/3.0	

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

*朝食・夕食及び土日祝日の献立は、別にお示します。

鹿児島県立楠集中学校・高等学校

月		火	水	木	金	
献立名	15 敬老の日	16	17	18	19	
	6つの基礎食品群	1群	① 麦ご飯	① 麦ご飯	① コッペパン & スフレッド	① 麦ご飯
		2群	② 牛乳	② 牛乳	② 牛乳	② 牛乳
		3群	③ きびなごカレー揚げ	③ 仲良し他人丼の具	③ 魚の香草パン粉焼き	③ 冬瓜のみそ煮
		4群	④ キャベツのツナサラダ	④ ビリ辛みど汁	④ スパゲティソテー	④ キャベツの磯風味和え
		5群	⑤ つみれ汁	⑤ 果物	⑤ 鶏肉のトマトクリーム煮	⑤アーモンドトマリコ
		6群	鹿児島島の郷土料理に欠かせないきびなご。油でカリッと揚げて丸ごといただくことでカルシウムもたっぷり!	親の鶏肉と卵を使うので「親子丼」、鶏肉の代わりに牛肉や豚肉を用いたものは「他人丼」と言います。	パンは口に入れる時に、少しずつちぎって食べるのがマナーです。ジャム等を一気につけて、かぶりつかないように!	刻みのりを調味料の一つとして和え物に使用しています。少し繊維がほぐれて磯の香りを感じてみましょう。
		その他	④かつお ⑤たちうお 油揚げ ⑤みそ	③豚肉 油揚げ 卵 ④豆腐 みそ あさり	③ホキ ④ウインナー ⑤鶏肉	③豚肉 さつま揚げ 厚揚げ ⑤大豆
		栄養価	④かつお ⑤たちうお 油揚げ ⑤みそ	③小松菜 ③④人参 ④にら	③パセリ ④ほうれん草 ⑤人参 トマト缶	③インゲン ③④人参 ④小松菜
		栄養価	①米 麦 ③じゃが芋 でん粉 ③油 ④マヨネーズ	①米 麦 ③砂糖 でん粉 ④じゃが芋 ③油	①コッペパン マーシャル ③パン粉 ④スパゲティ ⑤じゃが芋 小麦粉 ③バター ④油 ⑤マーガリン	①米 麦 ③じゃが芋 ③砂糖 ③油 ④ごま油 ⑤アーモンド
栄養価		③カレー粉 ④ケチャップ ⑤煮干し 昆布	④煮干し 昆布 豆板醤	④⑤コンソメ ⑤鶏がら	③さば節	
栄養価	845/32.5/23.5/2.4	873/36.0/24.8/2.6	952/45.3/37.0/3.1	912/38.5/26.1/2.4		
献立名	22	23 秋分の日	24 お彼岸献立	25	26	
	6つの基礎食品群	1群	① ターメリックライス	① 秋の混ぜご飯	① 焼きそば	① 麦ご飯
		2群	② 牛乳	② 牛乳	② 牛乳	② 牛乳
		3群	③ ドライカレー	③ 鯛のねぎソース	③ 鰯スーフ	③ 魚の梅風味揚げ
		4群	④ 花野菜サラダ	④ 沢煮椀	④ 杏仁ポンチ	④ もやしとうま塩和え
		5群	⑤ 野菜スープ	お彼岸は、お墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時におはぎやぼたもちを仏壇や墓などにお供えて食べます。	鶏卵は栄養価が高く、完全食品といわれています。ただし、ビタミンCと食物繊維は含まれていません。	⑤ スタミナみそ汁
		6群	カレーのスパイシーな香りは食欲増進効果があります。しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう!	くだものがおいしい季節です		食欲が落ちる時は、酸味や辛味などを使用した料理で、胃や腸を活性化させるのも効果的です。
		その他	③豚肉 牛肉 大豆 ⑤ウインナー	①鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ③鯛 ⑤小豆	①豚肉 かまぼこ ③卵 豆腐 ④豆乳	③たら 鰹節 ⑤豚肉 油揚げ 豆腐 みそ
		栄養価	②牛乳 ③チーズ ④ひじき	①④人参 ④小松菜	②牛乳 ①青のり粉	②牛乳
		栄養価	③ピーマン トマト缶 ③⑤人参 ④ブロッコリー ⑤小松菜	③深ねぎ 生姜 ④大根 こんにゃく えのき	①ピーマン 人参 ③ほうれん草	③練り梅 ④⑤人参 ⑤小松菜
栄養価		③玉葱 竹の子 りんご 生姜 ③にんにく ④カリフラワー ④きゅうり ⑤大根 キャベツ	①米 麦 ③⑤砂糖 ⑤白玉餅 ①③④油	①玉葱 キャベツ もやし 生姜 ③大根 ④みかん缶 パイン缶 黄桃缶	③枝豆 ④小大豆もやし ④キャベツ ④⑤にんにく ⑤玉葱 こんにゃく	
栄養価	①米 麦 ⑤マカロニ	①④昆布 ④煮干し	①麵 ③でん粉 ④砂糖 ゼリー ナタデココ ①油	①米 麦 ③じゃが芋 砂糖 ③④⑤油		
栄養価	①ターメリック ③カレールーウ ケチャップ	①④ウスターソース ③鶏がら ④ワイン				
栄養価	894/36.0/26.6/2.9	898/33.1/24.5/3.0	855/42.2/25.7/3.8	856/32.3/22.8/2.5		
献立名	29	30	<h2>抵抗力を高めよう!</h2> <p>私たちの体は病気にかかっても、その病気を治そうとする力(抵抗力)が働いています。また、栄養バランスのよい食事・早起き・早寝・適切な運動などの規則正しい生活を送ることで、体内の抵抗力は高まっていきます。日頃から、抵抗力を高める生活を送ることが大切です。偏った食事や欠食、睡眠不足、暗い気持ちになることなどは抵抗力を弱めてしまいます。まずは、食事・運動・睡眠(休養)の3つをバランスよく取り入れることが大切です。</p> <p>私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。お腹が空くのも眠くなるのも、このリズムの一つです。生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを目標に、規則正しく食事をとることで体のリズムを整え、維持することが重要です。</p> <p>バランスが大切</p>			
	6つの基礎食品群	1群				① 麦ご飯
		2群				② 牛乳
		3群				③ 魚のオイのみそ煮
		4群				④ つくねの煮物
		5群				⑤ もずくのすまし汁
		6群				もずくは食物繊維、カルシウムやマグネシウムを含みます。
		その他				①スタミナ豚チャーハン
		栄養価				②牛乳
		栄養価				③とびうお団子のみそ汁
栄養価		④カリポリ揚げ				
栄養価	トビウオの主な産地は長崎県、鹿児島県、島根県です。今日はすり身を使った団子をみそ汁に入れています。					
栄養価	①豚肉 油揚げ ③とびうお ③豆腐 みそ ④大豆					
栄養価	②牛乳 ①ひじき					
栄養価	①にんにくの芽 ①③人参 ③ほうれん草					
栄養価	①切干大根 にんにく ③大根 生姜 ④ごぼう					
栄養価	①米 麦 ④さつま芋 砂糖 ①④油					
栄養価	①チャーハンの素 ③煮干し 昆布					
栄養価	①④ウスターソース ③鶏がら ④ワイン					
栄養価	855/40.8/22.1/3.1					
栄養価	847/31.6/24.9/2.9					

★赤斜めの本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。