

7月もぐもぐ通信

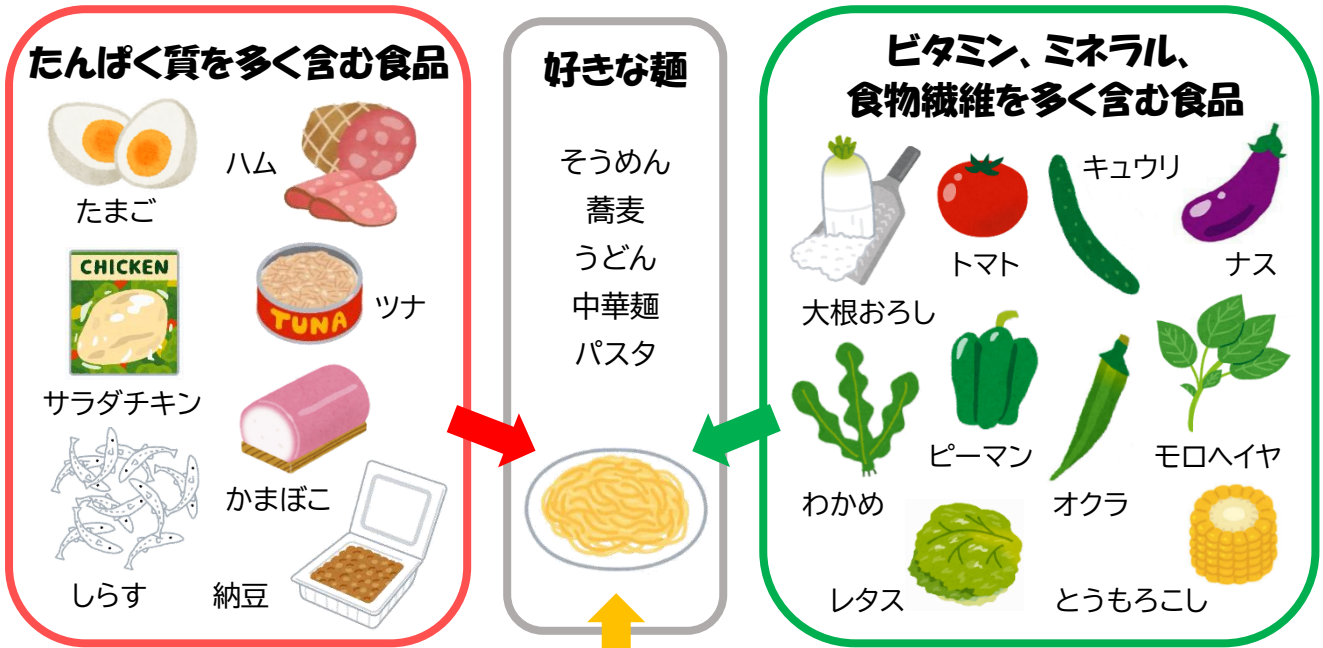


令和6年7月
高岡市立福岡中学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の到来です。夏バテや熱中症を防ぐためには、休みの日も、1日3回の栄養バランスのよい食事と、こまめな水分補給を心がけて、暑さに負けない体をつくりましょう！

★ 毎日の食生活を工夫して、夏バテや熱中症を予防しよう。★

暑くて食欲がない日は、冷たい麺などの炭水化物に偏った食事になりがちです。今が旬の夏野菜には、不足しがちなビタミンやミネラルが多く含まれています。冷やし中華のように具をたくさん載せて食べると、栄養バランスがよくなります。また、具や味付けを変えることで飽きずに食べられますよ。



薬味や香辛料、酸味のある食品 食欲増進・殺菌・消化を助ける効果あり

みょうが・生姜・大葉・ねぎ・にんにく・こしょう・カレー粉・キムチ・漬物・酢物・梅干し・柚子
味付けは、麺つゆ・ポン酢・ごまダレ・ドレッシング・マヨネーズ など、お好みで！



7月の高岡食19丼は、「高岡野菜のスタミナ豚丼」です！

豚肉に多く含まれているビタミンB1は、疲労回復やイライラを落ち着かせる効果があります。また、一緒に炒める玉ねぎの辛み成分アリシンは、ビタミンB1の吸収力を高め、その効果をより強くしてくれます。他にも、生椎茸・小松菜・人参・たけのこが入り、にんにく・生姜・豆板醤・オイスターソースが食欲を刺激します。暑い夏もスタミナをつけて、頑張りましょう！



7月17日(水)は、セレクトデザートの日！

給食委員会が決めたデザートの中から、1人1つ食べたいものを選びました。どの学年も「米粉のももタルト」が1番人気でした。

学校給食はバランスのよい食事であることだけでなく、皆さんの生活の中で楽しみにしてもらうことも大切な役割です。これからの給食時間も、楽しみながら過ごしてもらえると嬉しいです。

セレクトデザート
学年別の投票結果

	チョコ クレープ	もも タルト	ガトー ショコラ
1年	12	49	30
2年	23	63	17
3年	30	46	21

7月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名		主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質	
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群		6群
1	月	ごはん すいか	牛乳▲	鯖のホイル焼き ビーフンソーテー にらたま汁●	鯖のホイル焼き 卵● 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参 ピーマン にら	きゃべつ 黒きくらげ 生姜 玉ねぎ すいか	ごはん ビーフン でん粉	ごま油	E: 810 kcal P: 31.0 g F: 19.4 g
2	火	ごはん	牛乳▲	富山県ハンバーグ 豆いろいろサラダ ポテトスープ	ハンバーグ 大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ベーコン	牛乳▲	枝豆 人参	胡瓜 玉ねぎ マッシュルーム	ごはん 砂糖 じゃが芋	白ごま	E: 873 kcal P: 30.3 g F: 28.9 g
3	水	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 青菜ともやしのひたし さつま汁	揚げ出し豆腐 豚肉 みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	もやし ねぎ 大根	ごはん 砂糖 でん粉 さつま芋 こんにやく	油 白ごま	E: 840 kcal P: 26.4 g F: 21.1 g
4	木	ごはん 七夕ゼリー 七夕献立	牛乳▲	星型オムレツ● 小松菜と切干大根のひたし 七夕汁	星型オムレツ● 油揚げ みそ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	小松菜 人参 オクラ	きゃべつ 切干大根 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん そうめん 七夕ゼリー	白ごま	E: 794 kcal P: 25.4 g F: 19.9 g
5	金	米粉入りパン▲ ヨーグルト▲	牛乳▲	ししゃものフライ ブロッコリーソーテー 卵とコーンのスープ●	ししゃもフライ ベーコン 卵●	牛乳▲ ヨーグルト▲	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ コーン	米粉入りパン▲ でん粉	油	E: 857 kcal P: 34.3 g F: 30.4 g
8	月	ごはん ひじきふりかけ 豆乳プリン	牛乳▲	ひよこ豆のみそがらめ もやしと胡瓜の生姜和え きのこのすまし汁	ひよこ豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ わかめ うるめ削り ひじきふりかけ	人参 もやし 胡瓜 生姜 なめこ しめじ ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 白玉麩 豆乳プリン	油	E: 837 kcal P: 24.5 g F: 23.1 g	
9	火	ごはん	牛乳▲	鮭のパン粉焼き ドレッシングサラダ 米粉のみそシチュー▲	鮭 鶏肉 白いんげん豆 みそ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	パセリ 人参 ブロッコリー 赤パプリカ	胡瓜 マッシュルーム 玉ねぎ コーン	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋 上新粉	油 マーガリン▲	E: 850 kcal P: 36.3 g F: 20.9 g
10	水	ごはん ブルーベリーゼリー 郷土食献立	牛乳▲	いかのかりん揚げ■ いんげんのごま和え 太胡瓜のそぼろ煮	いか■ みそ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	いんげん 人参	きゃべつ 生姜 太胡瓜 玉ねぎ 生椎茸	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにやく	油 白ごま	E: 850 kcal P: 31.7 g F: 20.8 g
11	木	ごはん 冷凍みかん	牛乳▲	えびシューマイ●■ 拌三絲 麻婆豆腐	えびシューマイ●■ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	人参 胡瓜 コーン にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ ねぎ 冷凍みかん	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 油	E: 856 kcal P: 27.6 g F: 20.9 g	
12	金	2/3コッペパン▲ 地場産品献立	牛乳▲	若鶏肉のレモン焼き ほうれん草のコーンと和え 茄子とトマトのパスタ	鶏肉 ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 トマト パセリ	きゃべつ コーン 玉ねぎ 茄子 しめじ にんにく	2/3コッペパン▲ スパゲティ 砂糖	油	E: 823 kcal P: 36.1 g F: 20.3 g
15	月	海の日									
16	火	ごはん	牛乳▲	ウインナー 三色ナムル 韓国風肉じゃが	ウインナー 豚肉	牛乳▲	人参 赤パプリカ	胡瓜 もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ ねぎ	ごはん じゃが芋 しらたき 砂糖	ごま油 油 白ごま	E: 797 kcal P: 24.6 g F: 24.4 g
17	水	麦ごはん セレクトデザート セレクト給食	牛乳▲	卵のベーコン巻き●▲ ごまごまサラダ 夏野菜カレー▲	豚肉 卵のベーコン巻き●▲	牛乳▲	南瓜 人参 ピーマン ブロッコリー	茄子 玉ねぎ にんにく	ごはん 麦 チョコクレープ じゃが芋 米粉のももタルト 砂糖 米粉のガトーショコラ	油 カレールウ▲ 白・黒ごま	E: 899 kcal P: 25.8 g F: 30.3 g
18	木	ごはん カスタードプリン●▲ 高岡食19并献立	牛乳▲	高岡野菜のスタミナ豚丼 フライドポテト 豆腐のすまし汁	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ うるめ削り	小松菜 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 くし形ポテト 白玉麩 カスタードプリン●▲	油 白ごま	E: 832 kcal P: 28.4 g F: 25.7 g
19	金	コッペパン▲ ピピビチーズ▲	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ 茎わかめのサラダ フルーツポンチ	鶏肉	牛乳▲	人参	生姜 胡瓜 コーン みかん もも バイン バナナ	コッペパン▲ でん粉 上新粉 砂糖 りんごゼリー 寒天 サイダー	油 白ごま	E: 870 kcal P: 32.5 g F: 29.5 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■

野菜料理を+1皿 食べましょう。

健康づくりの指標「健康日本21（第三次）」では、毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）を摂ることを目標としています。しかし、男女ともに不足しているのが現状です。

野菜摂取量の平均値

現状値 281g（令和元年度）→ 目標値 350g（令和14年度）

1食で、小鉢や小皿の野菜料理を70g程度と考えると、あと「+1皿」食べることで、目標値に近付くことができ、食事のバランスも整いやすくなります。

いつもの食事に「+1皿」を意識してみましょう。

1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）



野菜には、こんな効果が期待できます！

<p>肌を丈夫にする</p>	<p>便秘を予防する</p>	<p>高血圧を予防する</p>	<p>食べ過ぎを防ぐ</p>
-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維などの積極的に摂りたい栄養素や、食塩に含まれるナトリウムを体外に排出させる役割を持つカリウムが豊富に含まれています。

野菜を摂ることを意識して、毎日のメニューに取り入れましょう。