

# 令和6年 7月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー		
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	たんぱく質 g	
			【1群】 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 淡色野菜・果物・きのこ	【5群】 穀類・いも類・砂糖	【6群】 油脂類 種実類	脂質 g	食塩 相当量 g
1	月	牛乳		牛乳					772	
		麦ごはん				米,強化米,麦			31.5	
		なす入り麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,なす,たけのこ,干しいたけ, にんにく,しょうが	希少糖,でんぶん	ごま油		21.0
		春雨サラダ	ロースマム			キャベツ,きゅうり		ごま油		2.2
		はじき黒豆	黒豆							
2	火	牛乳		牛乳					751	
		ごはん				米,強化米			31.0	
		魚のごまみそソースかけ	メルルーサ,みそ			しょうが,にんにく	米粉,希少糖,でんぶん	油,ごま		21.3
		梅肉和え	かつお節		にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ,梅	希少糖	ごま		2.0
		豆腐のすまし汁	豆腐,油揚げ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ				
3	水	牛乳		牛乳					834	
		ナン				ナン			41.1	
		ビーンズドライカレー	牛肉,豚肉,大豆		にんじん,ピーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ,なす,レーズン	小麦粉,希少糖	油		23.0
		ごまじゃこサラダ		ちりめん,ひじき	小松菜,にんじん	きゅうり,キャベツ	希少糖	ごま,ごま油		3.6
		きなこ団子の夢砂糖かけ	きな粉				だんご,希少糖			
4	木	牛乳		牛乳					736	
		とうもろこしとツナのごはん	まぐろ			枝豆,とうもろこし	米		28.1	
		豚肉とごぼうの煮物	豚肉		にんじん,さやいんげん	しょうが,ごぼう,たけのこ	こんにやく,砂糖	ごま油		19.2
		どうめん汁	かまぼこ,油揚げ,みそ		オクラ	たまねぎ,しいたけ	どうめん			3.2
		七夕ゼリー					七夕ゼリー			
5	金	牛乳		牛乳					779	
		コッペパン				コッペパン			27.3	
		オクラとウィンナーのフライ	ウィンナー		オクラ		小麦粉,パン粉	油		30.3
		ゆで野菜			にんじん	キャベツ,とうもろこし				3.2
		ABCスープ	ベーコン,いんげん豆		にんじん,パセリ	ズッキーニ,たまねぎ,セロリ	マカロニ	油		
8	月	牛乳		牛乳					747	
		菜ちりめんごはん		ちりめん		広島菜,京菜,大根葉	米,強化米,麦		30.1	
		小あじの三杯酢		小あじ		ねぎ	希少糖	油		17.7
		ゆず香和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ,ゆず	希少糖	ごま		3.0
		豚汁	豚肉,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,しいたけ,たまねぎ,もやし	さつまいも			
9	火	牛乳		牛乳					762	
		ごはん				米,強化米			31.9	
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,豚肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖			22.4
		小松菜のアーモンド和え			小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	アーモンド,油		1.7
		ふりかけ								
10	水	牛乳		牛乳					747	
		小型コッペパン				コッペパン			32.3	
		ソース焼きスパゲティ	豚肉,かつお節	青のり	にんじん,ピーマン	キャベツ,たまねぎ	スパゲティ	油		22.0
		ごぼうのサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう,きゅうり	希少糖	油		3.1
		ゆで枝豆				枝豆				
11	木	パイナップル				パイナップル			806	
		牛乳		牛乳					33.5	
		わかめごはん		わかめ			米,強化米,麦			27.2
		さばのみそ煮	さば,みそ				砂糖,でんぶん			3.3
		じゃこビー	厚揚げ	ちりめん	にんじん,ピーマン		こんにやく,希少糖	ごま,ごま油		
12	金	すまし汁	豆腐		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ				
		ナッツ入りチーズ						アーモンド		
		牛乳		牛乳					854	
		米粉パン					米粉パン			37.3
		うずら卵入りポークビーンズ	豚肉,いんげん豆,うずら卵		にんじん,パセリ,トマト	たまねぎ,にんにく	じゃがいも,希少糖	油		26.4
16	火	野菜ときこのソテー	ウィンナー		にんじん	キャベツ,しめじ,とうもろこし			2.9	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
		牛乳		牛乳					773	
		夏野菜カレーライス	豚肉	チーズ,牛乳	にんじん,ピーマン, かぼちゃ,トマト	たまねぎ,なす,ズッキーニ,セロリ, にんにく,枝豆	米,強化米,麦	油,カレールー		25.5
		アスパラガスとコーンのサラダ			アスパラガス	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,レモン	希少糖	油		20.7
17	水	冷凍みかん				みかん			2.9	
		牛乳		牛乳					778	
		親子丼	鶏肉,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦, 希少糖,でんぶん			35.1
大豆といりこの揚げ煮	大豆	かえり			でんぶん,希少糖	油,ごま		22.2		
きゅうりの土佐和え	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが		ごま		2.0		

アレルギー特定原材料8品目と、これら8品目を含む加工品を太字にしています。  
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。  
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

### <アレルギー特定8品目>

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

# 食育だより 7月



## 間食のとり方について考えよう

みなさんは、どのような時に、どのような種類の間食を食べているでしょうか？ 自分の間食の適量は、どのくらいか知っていますか？ また、家庭では間食の食べ方についてのルールがありますか？

間食を食べることは、楽しい時間だからこそ、自分に合ったとり方を知り、意識して選んで食べることがとても大切です。

## 間食の役割について考えてみましょう

間食は、食事と食事の間にとる補助的な食事のことを言います。3食をきちんと食べていれば、必ずしも必要はないものです。しかし、間食を食べることで、生活を楽しくしたり、リラックスさせたりする効果があります。また、特に成長期の中学生には、不足しがちな栄養素をとり入れたりする役割もあります。

とりわけスポーツをする人にとっては、練習中に体を動かすために必要なエネルギーが途切れず、効率よく使えるよう、食事と食事の間に栄養補給をするという役割もあります。エネルギーを補給できる「おにぎりやパン」、ビタミンを補給できる「果物やナッツ類」、カルシウムを補給できる「牛乳や乳製品」などがおすすめの食品です。



## 1日の間食の適量は？

間食が3度の食事に悪影響を及ぼしてはいけなないので、間食は1日に必要なエネルギー量の10%程度が適量とされています。

中学生の1日当たりのエネルギー量は、身長や運動量の違いによって、およそ右の表のようになりますので、自分が食べられる間食のエネルギー量を計算してみましょう。たくさん食べてしまったら、次の日は少なめにするなど、自分で調節できるようにしましょう。

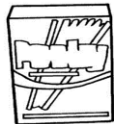
身長、身体活動の状況に応じた1日分のエネルギー量 (kcal)

身長 (cm)	男子			女子			身体活動の状況 (1日の運動時間で判定) レベル1：運動30分くらい レベル2：運動1時間くらい レベル3：運動2時間くらい
	身体活動の状況			身体活動の状況			
	レベル1	レベル2	レベル3	レベル1	レベル2	レベル3	
140未満	1400	1600	1800	1700	1900	2200	
140以上150未満	1800	2000	2200	2000	2200	2400	
150以上160未満	2200	2400	2700	2200	2400	2800	
160以上170未満	2600	2900	3200	2500	2800	3200	
170以上180未満	2900	3300	3700	2800	3100	3500	

## 市販品のエネルギー量はどのくらい？



スナック菓子  
(1袋・85g)  
約480kcal



チョコレート菓子  
(1箱・70g)  
約350kcal



シュークリーム  
(1個)  
約250kcal



プリン  
(大・1個)  
約240kcal

◆ 市販品の箱や袋には、「栄養成分表示」としてエネルギー量が記載されています。その表示を参考に、自分にとってより良い間食のとり方ができるようにしましょう。

## 間食を食べる時のポイント

- ① 自分の適量を知り、食べ過ぎに注意する。
  - ・栄養成分表示を見る。
  - ・皿に取り分ける。
- ② 時間を決めて食べる。
  - ・食事の直前に食べるより、食事と食事の間や食後に食べる。
  - ・寝る2時間前までに済ませる。
- ③ 不足しがちな栄養素の摂取を意識する。
  - ・果物や乳製品などがおすすめ。
- ④ 飲み物は、無糖のものを選ぶ。
  - ・炭酸飲料やスポーツ飲料の飲み過ぎにも注意。



例えば200kcal(シュークリーム約1個分)を消費するのにこれだけの運動が必要に…



普通の歩行 100分



速めのウォーキング 50分

水泳 33分



サイクリング 80分

テニス  
(シングルス) 40分



※ その人の身長や体重、基礎代謝量によって差がありますので、目安の時間です。