

予定献立表

千葉県立佐原高等学校 定時制の課程
*牛乳は毎日つきます

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー	タンパク質	脂肪	塩分	
							(kcal)	(g)	(g)	(g)	
8月	30	水	ソースカツ丼		ほうれん草の なめ苺和え	にらと玉ねぎの みそ汁	920	41.4	25.1	4.4	
	31	木	ごはん	鶏の甘辛だれ	・キャベツの梅おかつ和え ・大学かぼちゃ	なめこのみそ汁	886	37.0	29.2	3.8	
9月	1	金	ポークカレー		三色サラダ	★フルーツ白玉	921	27.9	24.0	3.3	
	4	月	ごはん	いかの から揚げマリネ	肉じゃが	豆腐と小松菜の みそ汁	梨	824	32.7	22.7	3.8
	5	火	ごはん	タンドリーチキン	・キャベツのマリネ ・ブロッコリーとゆで卵のサラダ	ズッキーニの コンソメスープ	834	35.9	30.4	3.4	
	6	水	ごまだれ 冷やし中華	シュウマイ	★おくらとささみの おかつ和え		ナタデココゼリー	869	44.2	26.4	4.4*
	7	木	ごはん	豚しゃぶ	なすのみそ炒め	かき玉汁	キウイフルーツ	866	35.2	28.5	4.2
	8	金	麻婆豆腐丼		パンパンジーサラダ	ほたての春雨スープ		887	38.9	28.0	4.2
	11	月	ごはん	あじの南蛮漬け	ジャーマンポテト	豆腐とわかめの みそ汁	オレンジ	842	36.5	23.2	3.8
	12	火	冷やしうどん	小松菜と厚揚げの 中華炒め	さつまいもの天ぷら			873	33.6	28.7	5.6*
	13	水	キムチ炒飯		もやしときゅうりのナムル	キャベツの ねぎごまスープ	ヨーグルト	836	31.3	26.2	4.2
	14	木	ごはん	豚肉の生姜焼き	キャベツときゅうりの 昆布和え	かぼちゃのみそ汁	梨	859	34.1	27.0	4.2
	15	金	えびピラフ		ラタトゥイユ	レタススープ		842	33.5	27.2	4.2
	19	火	ごはん	鶏の塩から揚げ	もやしとかにかまの ポン酢和え	キャベツのみそ汁	グレープフルーツ	848	36.1	29.3	4.0
	20	水	キーマカレー		小松菜とツナのサラダ		アセロラゼリー	863	33.2	28.6	2.7
	21	木	ごはん	★さんまのみぞれ煮	・青菜のり和え ・れんごんのきんぴら	切り干し大根の みそ汁		866	34.3	30.3	4.1
	22	金	ジャージャー麺		キャベツのチヨレギサラダ		杏仁豆腐	892	39.4	29.1	4.6
	25	月	ごはん	鮭の ちゃんちゃん焼き	小松菜ともやしの辛子和え	大根と油揚げの みそ汁	ぶどう	844	38.7	25.3	3.9
	26	火	ミートソースパグティ		ほうれん草のサラダ	あさりとキャベツの スープ		866	40.2	24.7	3.5
	27	水	ごはん	豚肉となすの 中華風カレー炒め	きゅうりの中華和え	わかめスープ	パイナップル	899	28.4	39.6	3.2
							平均値	867	35.6	27.7	4.0
							基準値	820	30.0	25.1	3.0

* 6日(水)、12日(火)の塩分は、麺類の汁を残した場合の値

* ★印は新メニューです

9・10月の献立には、給食に関するアンケートで「好きな料理」「取り入れてほしい料理」にあがったものを取り入れています！

果物を食べましょう

果物は、脳のエネルギーとなるブドウ糖や果糖(ブドウ糖のもとになる)を多く含み、ビタミンCや食物繊維も豊富です。秋に旬をむかえる果物はたくさんあります。給食でも取り入れていきますので、しっかり食べるようにしましょう。

秋が旬の果物



給食だより

★食事で夏バテ対策をしよう

今年の夏も暑い日が続きましたが、体調に気をつけて元気に過ごせましたか？9月に入ると暑さのピークは越えていますが、残暑が厳しく夏の疲れも出てくるため、引き続き夏バテに注意が必要です。夏バテ対策のために、積極的にとりたい栄養素・食品を紹介します。

ビタミンB1

ご飯やパンなどの主成分である「炭水化物」から体を動かすために必要な「エネルギー」を生み出すことに関係します。不足するとエネルギーを生み出すことができず、疲れを感じる原因になります。

豊富な食品：豚肉、レバー、うなぎ、たらこ、豆腐など



そうめんは、おかずと組み合わせさせて食べましょう！



そうめんなど主食のみの食事では、ビタミンB1は不足してしまい、炭水化物は十分にとれていてもエネルギーを生み出すことができません。

ビタミンB2

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三大栄養素から体を動かすために必要な「エネルギー」を生み出すことに関係します。不足するとエネルギーを生み出すことができず、特に「脂質」の燃焼に関係しているため、肥満につながります。

豊富な食品：レバー、さば、納豆、卵、牛乳など



ビタミンC

暑さ(=ストレス)に対抗するために、体はビタミンCの必要量を増やします。不足すると疲れを感じたり、免疫力が低下して夏バテだけでなく夏風邪につながることもあります。

豊富な食品：緑黄色野菜、果物、いもなど



たんぱく質

夏は暑さのせいで食事が少なくなる上、汗をかくことでたんぱく質が不足しやすいです。不足すると内臓の動きが弱まり、疲労や夏バテにつながります。

豊富な食品：肉、魚、大豆製品、卵、乳製品など



クエン酸

疲れの原因となる乳酸を燃焼させ、疲れをとってくれます。さらに、乳酸を原料として体を動かすエネルギーを生み出します。

豊富な食品：かんきつ類、梅干し、酢など



夏バテから抜け出す食事のポイント

①食事は量より質で

食欲がないときは、単品料理を食べるのではなく、おかずを組み合わせたりして出来るだけいろいろな食品を食べるようにしましょう。



②香味野菜・香辛料で食欲アップ

にんにく・しょうが・ねぎ・にら・大葉などの香味野菜や、カレー粉などの香辛料は、食欲をアップさせる働きがあります。

ほどほどに！

③冷たい物のとりすぎ注意

ジュースやアイスなど冷たい食べ物・飲み物のとりすぎは、食欲がなくなったりお腹を壊したりする原因になりますので注意しましょう。



基本となるのは、**主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスのとれた食事**です。また、夜型の生活になっている人は、**夜遅く間食しない、朝ご飯を食べる**など、食事のリズムを見直すことで、規則正しい生活リズムにつながります。学校のある通常の生活リズムに少しずつ体を慣らしていき、夏休み明けも元気に過ごしましょう。

★給食に関するアンケートの集計結果について

7月に実施したアンケートの結果を一部紹介します！

好きな料理

1位 カレー(11人)、2位 肉、うどん(各4人)、3位 麺類、から揚げ(各3人)
カレーがダントツの1位でした！今年で4年連続です。麺類や肉料理も変わらず人気という結果でした。



苦手な料理

1位 魚(6人)、2位 野菜(4人)、3位 かぼちゃ(3人)

上位にあがっているものは、料理名というより食材を書いている回答が多く見られました。苦手だと思っても、味付けや調理方法によって美味しく食べられるかもしれないので、見た目判断せず、まずは一口食べてみるように心がけてほしいと思います。

給食があっよかったことは？

・安く食べられる ・生きることができる ・栄養バランスがいい ・先生や友達、先輩後輩と仲良く食べられる
・あたたかいご飯が食べられる ・栄養がとれる ・おいしい給食が少しのお金で食べられる ・成長できる
・買い忘れやつくり忘れがない ・お金にも体にも優しくしっかりとした食事がとれる



など

食事は毎日のことなので「当たり前にあるもの」になってしまいがちですが、給食があっよかったことを一人一人が実感してくれていることがわかりました。これからも美味しく栄養バランスのよい給食を提供できるように取り組んでいきたいです。