

令和5年度 給食献立表 7月 高千穂町(中学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳が付きます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal	
		おもに体をつくる		おもにエネルギーのもとになる		タンパク質g	
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる		塩分g	
20 (木)	ミルクパン 牛乳 豆乳大福	牛乳	ミルクパン		豆乳大福	803 35.4 3.0	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 青えんどう 豆 レッドキドニー ひよこ 豆	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しめじ トマト にんにく	ウスターソース デミグラスソース ガラスープ 塩 酒 こしょう ケチャップ		
	ほうれん草とコーンのサラダ	鶏肉	油	ほうれん草 とうもろこし キャベツ にんじん	しょうゆ		
21 (金)	1 学期終業の日 (給食無し)						

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.0	300	30	2.5未満	6.5
月平均	794	14.3	28.1	358	3.2	353	31	2.4	7.4



令和5年度 給食献立表 8月 高千穂町(中学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳が付きます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal	
		おもに体をつくる		おもにエネルギーのもとになる		タンパク質g	
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる		塩分g	
28 (月)	2 学期始業の日 (給食無し)						
29 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			784 28.6 2.9	
	焼き肉	牛肉 みそ	油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが	しょうゆ ウスターソース みりん 豆板醤		
	卵スープ	卵 豆腐 かまぼこ	でん粉	にんじん 小松菜 えのきたけ	ガラスープ しょうゆ 塩		
30 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			786 28.5 2.0	
	魚のチリソース煮	タラ	油 砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ むき枝豆	ケチャップ こしょう チリソース 塩		
	マロニースープ	鶏肉 わかめ	マロニー	小松菜 えのきたけ にんじん	煮干し(だし用) しょうゆ 酒		
31 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			784 24.9 1.9	
	肉じゃが	牛肉 厚揚げ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	梅肉あえ	ちくわ かつお節	砂糖	キャベツ もやし にんじん きゅうり 梅肉	しょうゆ		

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。



栄養素	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		塩分相当 g	食物繊維 g
						A μg RE	C mg		
基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.0	300	30	2.5未満	6.5
月平均	781	15.5	27.1	360	3.0	320	34	2.8	7.5



暑さに負けない体づくりを!

<p>1日3食をしっかりとる</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p>	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p>	<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p>	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかりと睡眠をとります。</p>
--	---	--	---