

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
					 おもに体をつくる もとなる食品	 おもに体の調子を整える もとなる食品	 おもにエネルギーの もとなる食品	
10 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	685
		いかなのチヂミ	いか	ねぎ、にんじん	こむぎこ、こめこ、さとう、あぶらごま、ごまあぶら、でんぶん	しょうゆ、す、コチュジャン、しお	842	
		チャブチェ	ぎゅうにく	にんじん、にら、たまねぎ、にんにく	はるさめ、さとう、ごまあぶら	しょうゆ、オイスターソース、しお、こしょう	くだもの 果物	
		かんこくふうにく 韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ、なまあげ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、にんにく	じゃがいも、さとう、でんぶんごま、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、トウバンジャン、コチュジャン、しお、みりん		
11 (木)		こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン、くろざとう	652
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ、こむぎこ、でんぶんあぶら	しお、こしょう	839	
		*ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、とうふ、たまご	にがうり、もやし	あぶら	ちゅうかだし、しょうゆ	まめ 豆	
		もずくスープ シークワーサーゼリー	とりにく、もずく	にんじん、ねぎ、たまねぎ	シークワーサーゼリー	コンソメ、しょうゆ、さけ、しお		
12 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	640
		さばのごまみそ煮	さば、みそ		こめこ、さとう、ごま	みりん	773	
		キャベツときゅうりの和え物	ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しお	りよくおうしょくざい 緑黄色野菜	
		ふのおつゆ	とうふ、かまぼこ、わかめ	にんじん、ねぎ、たまねぎ	ふ	しょうゆ、しお、さけだしこんぶ、けずりぶし		
16 (火)		ナン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ナン	592
		キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにくしょうが	じゃがいも、あぶら	カレーウ、ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、ワイン、チキンスープ、カレーこ、しお、こしょう	770	
		ウインナー(小学1本、中学2本)	とりにく		でんぶん		たまご 卵	
		ごずこんサラダ	だいず、まぐろみずに、ひじき	にんじん、キャベツ、ごぼう	さとう、ごま、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう		
17 (水)		むぎ 麦ごはん おかかふりかけ					こめ、むぎ、おかかふりかけ	648
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				788	
		しろみぎかな 白身魚のあまがらめ	ホキ	えだまめ、ごぼう	でんぶん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	かい 海そう	
		やさい 野菜のキムチみそ汁 すいか	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、キムチ、すいか	こんにやく	さけ、だしりこ		
18 (木)		しょう 小コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン	658
		ベーコンとなすのトマトスパゲッティ	ベーコン	にんじん、ピーマン、トマト、たまねぎ、なすにんにく	スパゲッティ、さとう、あぶら	ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、コンソメ、ワイン、しお、こしょう	834	
		とうもろこし		とうもろこし			まめせいひん 豆製品	
		フルーツ白玉		パインアップル、みかん、もも	しらたまもち、さとう			
19 (金)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ	681
		あげ餃子(小学1個、中学2個)	ぶたにく	ねぎ、にら、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しいたけしょうが、にんにく	さとう、こむぎこ、みずあめ	しょうゆ、みりん、しお、こしょう	856	
		ピリ辛きゅうり		きゅうり、だいこん、だいずもやし	さとう、ごまあぶら	しょうゆ、す、しおいちみつとうがらし	こぎかな 小魚	
		まご 麻婆豆腐 ゆずぎちゼリー	とうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しょうがにんにく、ほししいたけ	さとう、でんぶん、ごまあぶらゆずぎちゼリー	しょうゆ、ちみつだし、さけ、みりん、オイスターソース、トウバンジャン、コチュジャン、しお		
19日(金)は「山口・光の恵み食べちゃろ給食」の日です。光市産や山口県産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材を、しっかり味わっていただきますよう。								

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



★適度な運動  ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。 ※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。	★暑さに打ち勝つポイント 早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意しましょう。	★バランスのよい食事  量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。	★こまめな水分補給  基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。	県産食材の利用については、「学校給食」県産食材利用拡大事業により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。 こめ 米 : 玄米60kgにつき、250円 とう 腐 豆腐 : 1丁400gにつき、5.7円 パン : 1個につき、約2円 うどん : 200gにつき、2.13円
---	---	---	--	--