

8月 学校給食献立表

函館市立北中学校

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------



★夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



● コンビニで買う場合 (例)

給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン	主菜 冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵	副菜 サラダ、煮物、スープ、ミネストローネ
-------------------------	---------------------------------	---------------------------------

★1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせられたものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。市販のお惣菜は塩分が多く含まれている物もあるので、成分表示を確認しとりすぎないように注意しましょう。

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	771	16.0	31.2	2.6	400	3.9	287	0.40	0.58	37	8.9
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日/曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
23	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	フレッシュトマトのスパゲティ		鶏肉	トマト 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく	スパゲティ 油
	ジャーマンポテト		ウインナー	玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油
	ワインゼリー				砂糖
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】28.2g 【脂質】22.1g 【食塩】2.1g					
26	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	呉汁		大豆 油揚げ みそ	人参 大根 長ねぎ こんにゃく	
	鯖とじゃがいものさっぱり煮		鯖		じゃがいも でん粉 砂糖 油
月	ひじきのツナ炒め		ひじき ツナ	人参 さやいんげん	砂糖 こま
【エネルギー】787kcal 【たんぱく質】33.8g 【脂質】22.8g 【食塩】2.8g					
【和食の日】 今月は、北海道産の「大豆」「鯖」を使ったメニューが登場!					
27	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	きつねうどん		油揚げ 鶏肉	人参 長ねぎ 小松菜 えのきたけ	うどん 砂糖
	ししゃもフライ (2個)		ししゃも		小麦粉 パン粉 油
火	キャベツのごま煮			キャベツ	こま 砂糖
【エネルギー】783kcal 【たんぱく質】31.2g 【脂質】29.8g 【食塩】2.7g					
28	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	白菜と卵のスープ		卵	白菜 玉ねぎ 人参	
	鶏肉のカシューナッツ炒め		鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン	カシューナッツ でん粉 砂糖 油
	パイナップル 黒豆きなこクリーム			パイナップル	
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】32.8g 【脂質】31.3g 【食塩】2.9g					
29	夏野菜カレー	牛乳	豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ なす スッキーニ にんにく	精白米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	
	焼きプリンタルト		卵 加工乳 スキムミルク		小麦粉 砂糖 マーガリン
【エネルギー】802kcal 【たんぱく質】22.8g 【脂質】24.5g 【食塩】1.8g					
30	ツイストパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 パター 砂糖
	ミートボールのミルクスープ		豚肉 スキムミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 生姜 にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 油
	チキンナゲット (3個)		鶏肉	にんにく	小麦粉 でん粉 パン粉 油 コーンスターチ ラード
金	ブロッコリーのガーリックソテー			ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし にんにく	油
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】35.6g 【脂質】30.0g 【食塩】3.0g					