7月の予定献立表（中学校）

カルちゃん：カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん：カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日（△）

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

分類	食品名	使用量(g)
	牛乳 飲用	
緑	玉ねぎ	80.0
緑	にんじん	10.0

献立に使用している食品を記載しています。

中学年（３・４年生）の量です。
中学生は、約1.3倍の量です。

食べ物の三色分けを書いています。

赤「体をつくるもの」
緑「体の調子をととのえるもの」
黄「はたらく力になるもの」

たべものの三色分け

赤（あか）のたべもの
からだをつくるもとになる

緑（みどり）のたべもの
からだのちょうしをととのえる

黄（き）のたべもの
はたらくちからのもとになる

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。

7月1日（火） 863kcal / 34.3g

牛乳
カレーピラフ
マーマレードチキン
枝豆のクリームスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	75.0
	カレー粉	0.4
	塩	0.3
	こしょう	0.01
黄	米油	1.0
赤	ウインナー（6mmカット）	8.0
緑	にんじん	9.0
緑	たまねぎ	11.0
緑	パセリ(乾)	0.05
	こいくちしょうゆ	1.0
	カレー粉	0.2
	トンカツソース	0.5
赤	とり肉（60g）	1切
黄	マーマレードジャム（調理用）	6.0
	うすくちしょうゆ	2.0
黄	上白糖	1.0
	白ワイン	0.2
黄	じゃがいも	22.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	42.0
緑	むき枝豆	15.0
緑	クリームコーン	40.0
赤	豆乳	30.0
	塩	0.6
	こしょう	0.03
	スープベースチキン	5.0
	水	20.0

7月2日（水） 722kcal / 28.7g

牛乳
小型コッペパン
焼きそば
レタススープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	小型コッペパン（60g）	1個
黄	中華麺	50.0
緑	にんじん	22.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	キャベツ	55.0
緑	もやし	20.0
赤	ぶた肉	25.0
	ウスターソース	1.0
	トンカツソース	3.0
	焼きそばソース	3.0
黄	米油	2.0
	塩	0.1
	こしょう	0.03
赤	青のり	0.1
赤	ショルダーベーコン	5.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	セロリー	5.0
緑	レタス	17.0
	白ワイン	1.0
	塩	0.3
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	3.0
	ローリエ	0.01
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0

使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。
パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、**色掛け**して中学校の大きさで表示しています。

7月3日（木） 742kcal / 25.7g

牛乳
ご飯
ピリ辛とり肉じゃが
きゅうりとわかめの酢の物

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	40.0
	酒	1.5
黄	じゃがいも（精華町産）	66.0
	糸こんにゃく	15.0
緑	にんじん（精華町産）	16.0
緑	たまねぎ	44.0
緑	キムチ	15.0
緑	ニラ	4.0
黄	三温糖	2.0
	こいくちしょうゆ	5.0
	みりん	2.0
	コチジャン	0.3
	水	20.0
赤	カットわかめ（乾）	1.0
緑	きゅうり	31.0
緑	たまねぎ	11.0
	塩	0.1
	酢	2.0
黄	上白糖	1.0
	うすくちしょうゆ	1.0

7月4日（金） 739kcal / 31.4g

牛乳
ご飯
ゴーヤチャンプルー
もずくスープ

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	厚揚げ	35.0
赤	ぶた肉	30.0
緑	にんじん	18.0
緑	ゴーヤ	17.0
緑	しょうが	1.1
黄	米油	1.0
赤	信州みそ	7.0
	こいくちしょうゆ	2.0
黄	三温糖	2.5
	酒	1.5
	みりん	1.0
	トウバンジャン	0.1
黄	片栗粉	0.6
赤	とり肉	10.0
赤	もずく	6.0
緑	たまねぎ	28.0
緑	にんじん	7.0
緑	えのきたけ	8.0
緑	葉ねぎ	3.0
	塩	0.4
	こしょう	0.03
	うすくちしょうゆ	3.0
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0

7月7日（月） 869kcal / 29.2g

牛乳
とうもろこしご飯
とり肉と夏野菜の甘辛揚げ
七夕汁

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	75.0
緑	ホールコーン	15.0
	酒	1.0
	塩	0.3
	うすくちしょうゆ	3.0
	こんぶ（だし用）	0.1
赤	とり肉	40.0
	酒	0.5
黄	片栗粉	6.0
黄	米油	5.0
緑	かぼちゃ	25.0
緑	なす	21.0
黄	米油	3.0
緑	しょうが	0.5
	酒	1.0
黄	上白糖	1.5
	みりん	1.0
	こいくちしょうゆ	2.0
	水	3.0
赤	とり肉	15.0
黄	ビーフン	5.0
緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	27.0
緑	オクラ	6.0
	削り節	1.0
	こんぶ（だし用）	0.3
	うすくちしょうゆ	3.0
	塩	0.3
	水	100.0

7日（月）七夕献立

ビーフンを天の川に見立て、星型に型抜きしたにんじんや、切りロが星形のオクラを散りばめた「七夕汁」の登場です。

7月8日（火） 769kcal / 33.0g

牛乳
ご飯
小松菜と厚揚げのそぼろあんかけ
キャベツのレモン和え

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶたミンチ	30.0
赤	厚揚げ	70.0
緑	たまねぎ	27.0
緑	こまつな（精華町産）	32.0
緑	しょうが	0.6
黄	上白糖	1.5
	塩	0.2
	こいくちしょうゆ	2.0
	うすくちしょうゆ	3.0
	みりん	2.0
	酒	1.0
黄	片栗粉	1.2
	削り節	1.0
	水	40.0
緑	キャベツ	37.0
緑	にんじん	6.0
緑	きゅうり	6.0
	こいくちしょうゆ	2.0
緑	レモン果汁	0.5
	上白糖	0.5

7月9日（水） 732kcal / 29.8g

牛乳
ご飯
とり肉とキャベツの塩こうじ炒め
冬瓜のみそ汁

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	とり肉	35.0
緑	しょうが	0.5
	酒	1.0
	こいくちしょうゆ	0.5
緑	キャベツ	28.0
緑	たまねぎ	23.0
緑	にんじん	16.0
	塩こうじ	1.0
	こいくちしょうゆ	2.0
	酒	2.0
黄	上白糖	1.0
	みりん	1.0
黄	米油	0.5
赤	ぶた肉	15.0
緑	とうがん	45.0
緑	たまねぎ	27.0
緑	にんじん	6.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

7月10日（木）	798kcal 31.9g	7月11日（金）	742kcal 33.3g	7月14日（月）	819kcal 31.5g	7月15日（火）	703kcal 34.8g	7月16日（水）	850kcal 25.3g
牛乳 ペッパーライス さけフライ 添えキャベツ トマトスープ		牛乳 ご飯 なす坊のぶたみそ丼の具 豆腐のすまし汁		牛乳 味付けパン チキンと豆のトマト煮込み カラフルサラダ		牛乳 ご飯 さわらの照り焼き こまつなともやしの土佐和え 具だくさんみそ汁		牛乳 麦ご飯 きらきら夏野菜カレー わかめとコーンのサラダ セレクトデザート	

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
緑	にんにく	0.3
黄	米油	0.5
	スープベースチキン	2.0
	塩	0.5
	こしょう	0.05
緑	パセリ(乾)	0.03
赤	さけ(60g)	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	小麦粉	8.0
	水	6.0
黄	パン粉	10.0
黄	米油	10.0
	トンカツソース	4.0
	ウスターソース	2.0
	赤ワイン	1.0
黄	上白糖	0.3
緑	キャベツ	27.0
	塩	0.2
赤	ショルダーベーコン	5.0
黄	じゃがいも(精華町産)	16.0
緑	にんじん(精華町産)	16.0
緑	たまねぎ	32.0
緑	トマト水煮	10.0
緑	パセリ(乾)	0.02
	塩	0.3
	こしょう	0.02
	ケチャップ	5.0
	うすロしょうゆ	2.0
	スープベースチキン	5.0
	水	100.0

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶた肉	40.0
緑	にんにく	0.4
緑	しょうが	0.4
	酒	1.0
黄	米油	0.5
緑	なす	33.0
緑	たまねぎ	33.0
緑	にんじん	11.0
緑	キャベツ	16.0
緑	葉ねぎ	4.0
黄	三温糖	2.0
	みりん	1.5
	こいロしょうゆ	0.6
赤	赤みそ	4.5
赤	信州みそ	1.5
黄	片栗粉	0.7
	水	5.0
赤	とり肉	15.0
赤	豆腐	20.0
緑	大根	16.0
緑	たまねぎ	16.0
緑	にんじん	11.0
緑	葉ねぎ	3.0
	塩	0.2
	うすロしょうゆ	3.0
	削り節	1.0
	こんぶ(だし用)	0.3
	水	100.0

11日 食育の日献立
～みんなの好きな食べ物は?～

今月は…
京都府の公式キャラクター
"なす坊"の好きな「なす」

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	味付けパン(80g)	1個
赤	とり肉	30.0
赤	ミックスビーンズ	30.0
緑	にんにく	0.2
緑	じゃがいも(精華町産)	45.0
緑	にんじん(精華町産)	11.0
緑	たまねぎ	32.0
緑	トマト水煮	15.0
	チリパウダー	0.2
	オリーブオイル	1.0
	ケチャップ	8.0
	ウスターソース	2.0
	トンカツソース	2.0
	塩	0.3
	こしょう	0.03
黄	三温糖	0.5
	スープベースチキン	5.0
	水	50.0
緑	キャベツ	32.0
緑	きゅうり	6.0
緑	赤ピーマン	6.0
緑	黄ピーマン	6.0
黄	オリーブオイル	0.5
緑	レモン果汁	0.9
黄	上白糖	0.1
	塩	0.2
	こしょう	0.01
	うすロしょうゆ	0.9

2学期の給食は
8月28日（木）から始まります。

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	さわら(60g)	1切
	こいロしょうゆ	2.0
	みりん	1.0
	酒	1.0
黄	上白糖	0.5
黄	片栗粉	0.2
	水	1.7
緑	もやし	20.0
緑	こまつな(精華町産)	11.0
緑	にんじん	6.0
赤	花かつお	0.5
黄	上白糖	0.5
	こいロしょうゆ	0.8
赤	ぶた肉	15.0
緑	にんじん	7.0
	板こんにゃく	10.0
緑	たまねぎ	22.0
緑	キャベツ	22.0
緑	葉ねぎ	3.0
赤	信州みそ	8.0
	削り節	2.0
	水	100.0

分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
黄	大麦	5.0
赤	ぶたミンチ	30.0
黄	オリーブオイル	1.0
	赤ワイン	1.0
	塩	0.1
	こしょう	0.03
緑	にんにく	0.3
緑	しょうが	0.6
	カレー粉	0.8
緑	たまねぎ	88.0
緑	にんじん(精華町産)	25.0
緑	かぼちゃ(精華町産)	22.0
緑	オクラ	3.0
緑	なす	22.0
緑	セロリー	2.0
緑	りんご	6.0
	チャツネ	4.0
	ローリエ	0.01
	ココナッツミルク	3.0
	塩	0.6
	こいロしょうゆ	2.0
	ウスターソース	1.0
	トンカツソース	2.0
	ケチャップ	5.0
	スープベースチキン	10.0
黄	米粉	4.0
	水	40.0
緑	ホールコーン	25.0
赤	カットわかめ(乾)	1.0
黄	上白糖	1.0
	酢	1.5
	うすロしょうゆ	2.5
黄	セレクトデザート	1個
黄	┌クリーム大福	
黄	サイダーゼリー	
黄	└ももタルト	

セレクトデザート

7月17日（木）	748kcal 31.0g
牛乳 ご飯 切り干し大根入りビビンバ みそワンタンスープ	

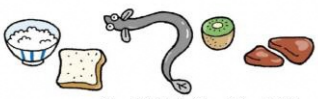
分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0
赤	ぶた肉	35.0
緑	切り干し大根	4.0
緑	にんにく	0.2
黄	米油	0.5
黄	三温糖	1.0
	こいロしょうゆ	3.0
	みりん	1.0
	トウバンジャン	0.1
緑	にんじん	11.0
緑	こまつな(精華町産)	18.0
緑	もやし	30.0
黄	いりごま	1.0
黄	ごま油	0.5
黄	三温糖	1.0
	うすロしょうゆ	1.5
	酒	0.5
黄	ワンタン	6.0
緑	ニラ	4.0
赤	とり肉	15.0
緑	にんじん	7.0
緑	たまねぎ	17.0
緑	キャベツ	16.0
緑	ホールコーン	7.0
緑	にんにく	0.2
赤	信州みそ	4.0
赤	赤みそ	2.0
	スープベースチキン	5.0
	うすロしょうゆ	2.0
	トウバンジャン	0.05
	水	100.0

夏の大会に向けて！

食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出し切れるように、練習方法だけでなく、食事についても見直してみましょう。

持久力をつけたい人は

炭水化物　ビタミンB群・C　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質　カルシウム

筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

スポーツをする人はエネルギーや栄養素がたくさん必要です！

日常の分　成長に使う分　運動の分

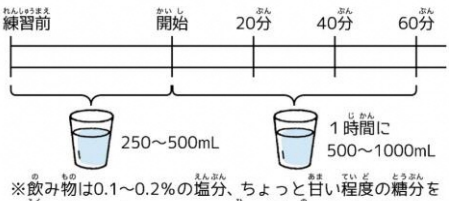
水分補給はこまめにしよう！

スポーツドリンクを上手に活用しよう

汗を多くかいた時は水分と塩分を補給するため、スポーツドリンクも活用しましょう。

練習中の水分補給のタイミング

水分はこまめにとりましょう。
具体的には練習前に250～500mL、練習中は20分に1回程度給水タイムをとって、1時間に500～1000mLとるようにしましょう。
汗をかくと体内の塩分も失うので、塩分も一緒に補給しましょう。



※飲み物は0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。