



# 8月の献立予定表



新発田市学校給食七葉共同調理場

日	曜	こ ン だ て			お も な 使 用 食 品						エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	給食のない 学校・学級
		主 食	の み の 物	お か す	あ か おもに体を作る		み ど り おもに体の調子をととのえる		き い ろ おもに熱や力になる				
					たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンCなど	炭水化物	脂質			
27	月	中華まぜごはん	牛乳	厚揚げのチャンプル ピリ辛きゅうり たまご入りもずく汁 冷凍みかん	チャーシュー 厚揚げ うすらたまご かつお節	牛乳 もずく 塩こんぶ	にんじん チンゲン菜 にら	ごぼう もやし きゅうり えのき ねぎ みかん	米 じゃがいも	油 さとう ごま	796		七葉中学校
28	火	ごま塩ごはん	牛乳	ジャーマンポテト春巻き ほうれん草のあえもの 肉だんごのスープ	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが もやし しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	米 じゃがいも 春巻きの皮 かたくり粉 春雨	油 ごま	854		
29	水	背割りコッパン	牛乳	チリコンカン 小松菜とナッツのサラダ 夏野菜のコンソメスープ	大豆 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん コーン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ マッシュルーム なす たまねぎ スッキーニ	パン パン粉	油 アーモンド さとう	846		
30	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼の具 ポテトビーンズサラダ たまごと薑わかめのスープ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 豆腐 たまご 青大豆	牛乳 莖わかめ	にんじん にら	はくさい ねぎ たまねぎ きゅうり きゃべつ えのき にんにくしょうが	米 かたくり粉 じゃがいも	油 さとう	815		
31	金	枝豆ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き 磯香あえ 肉じゃが	さば しらす ぶた肉	牛乳 のり	にんじん 小松菜 いんげん	もやし しょうが たまねぎ しいたけ しらたき えだまめ	米 じゃがいも	油 さとう	805		

## \* 給食開始 \*

8月27日(月) 加治川中学校  
8月28日(火) 七葉中学校

\*太字は新発田市産のものを示します。  
\*物価の変動や気候等により、献立が変更になることがあります。



## 祭 祭 祭 祭 祭 8月給食だよ!

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。体がまだ慣れず、夏の疲れが出てくる人もいるでしょう。夜は早めに休み、ぐっすり寝て疲労回復に努めましょう。そして、朝はゆとりを持って起き、バランスのとれた朝食をしっかりと食べることが大切です。体育祭の日にはみんなそろって元気いっぱい、笑顔がいっぱいの演技ができるといいですね。

## 体のリズムを整えよう



人の体は「生体リズム」という独自のリズムを持っているそうです。このリズムは1日25時間の周期をもっているため徐々にリズムがくずれていってしまいます。

これを防ぐのが、朝の光を浴びることと栄養のバランスの取れた朝食をとることです。この2つによってリズムのズレを修正します。

### 朝食はしっかりとる

- ・太りにくい
- ・体内時計が整い朝型になる
- ・脳が活性化し、成績がアップする



## 食事の量は「朝4:昼3:夜3」

体内時計の働きで、夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっていきます。夕食の量が多い人は体内時計が乱れ夜型になりがちです。

食事の量はできれば「朝4:昼3:夜3」が理想です。

早稲田大学教授 柴田重信 監修  
日本栄養士会パンフレットより

### 一口×モ

同じ食品でも、食べる時間によって効果が変わる!?

筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉(たんぱく質)をとる人がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質をとっても効果がないとの研究結果があります。夕食と同等に朝ごはんもしっかりたんぱく質をとるとよいでしょう。また、筋肉を意識する場合は朝食に、骨を意識する場合は夕食に、乳製品や大豆製品をとると効果的です。