平成３０年度

７月予定献立表

富士見中学校

今月の食生活目標

暑さに負けない食事をしよう！

適度な水分補給で熱中症を防ごう！

熱中症が心配される時期になりました。暑くなると家の中に居ても熱中症で亡くなってしまうニュースを耳にします。熱中症は短時間で、気温が高くなくても起こることがあります。体育の時間や部活の時間など運動をする場合は、十分な水分補給をしてください。

① 運動前には、体の中の水分を１００%にしておく。
② 運動中も20分に1回。水をひと口、ふた口。
③ のどがかわいた！と思った時点で水分不足。
運動後1時間以内にトイレに行かない場合も水分不足。

人間の体の60%は水分です。そのうち
1%減ると、大量の汗が出る、のどが渇く
2%減ると、めまいやぼんやり、食欲減退、おしっこが出ない
3%減ると、脱力感、動きがにぶる、吐き気などの症状が見られます。
熱中症にならないように、適切な水分補給を心がけましょう。

リクエスト給食が始まります♪

給食委員会の企画により、７月からリクエスト給食を実施します。給食委員を中心に、自分たちが食べたい料理をただ並べるのではなく、「全校生徒が食べる食事」ということを頭において、和・洋・中の組合わせや栄養バランスなどを考えながら献立を立ててもらいました。

みなさんが楽しみにしている年に一度の希望献立なので、**できる限り第一候補の料理を出したい**と思っています。しかし、そうはいっても、１食が１０００キロカロリーを超えてしまうとエネルギーのとり過ぎになるし、１食３３０円という限られた予算もあるので、第２，第３候補になることもあります。おそらく調理作業が忙しい献立になることが予想されますが、給食室全員で力を合わせて作るので、ゆっくり味わいながら、希望献立を楽しんでください。

地元野菜のシーズンがやってきました！

７月になり、富士見町も野菜の収穫が盛んになってきました。毎朝、「ふじみ農村よっちゃばり」の生産者のみなさんが、新鮮な野菜を学校に届けてくれています。

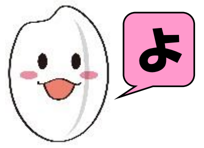
よっちゃばりのみなさんは、「**生産者の顔が見える**（誰が作っているかわかる）、**できるだけ農薬や化学肥料に頼らない安全な食材を子どもたちに食べてほしい！**」との思いで猛暑の中、頑張ってくださっています。生産者のみなさんに感謝しながら、地元でとれる新鮮でおいしい食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう！

７月の献立　ここがポイント！

☆人気料理をたくさん取り入れたり、スパイスを使ったり味を濃いめにするなどして、食欲をわかせる工夫や涼しさを感じられる工夫をしました。
☆地場産物をできるだけ使えるように考えました。
☆食中毒防止のために、使う食品や調理方法を工夫しました。
（混ぜ込みパンを出さない、食品を室温に長時間放置しない等）

【7月の旬】
梅　冬瓜　おくら　ささげ
みょうが　南瓜　なす　きゅうり
レタス　コーン　ピーマン　トマト
すいか　メロン　きす　あじ　など

夏野菜には、水分補給や体を冷やす効果があります♪

予定献立 太字はカミカミメニューや行事食など				給食に使われる食品：太字は「よっちゃばり」の予定						栄養量	ひとことメモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる			
日 曜日	主食	牛乳	主菜：魚・肉・卵のおかず 副菜：野菜のおかず 汁物：味噌汁・スープなど デザート：果物・ゼリーなど	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	使っている食材の紹介やお知らせ 献立に込めた願い
2 月	ご飯		竹輪(ちくわ)の蒲焼(かばや)き かぼちゃサラダ たぬき汁	竹輪 ツナ 豆腐	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	大根 **キャベツ** きゅうり 長葱 **玉葱** コーン ごぼう **白菜**	米 水飴 片栗粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま マヨネーズ	821 kcal 25.1 g 24.7 g 3.1 g	 「たぬき汁」は、肉を食べない寺院で「たぬきの肉」の代わりに食感の似た「こんにゃく」を使って作ったことに由来するといわれています。今日の味付けはみそです。
3 火	中華おこわ		油淋鶏(ゆーりんちー) わかめサラダ 豆腐スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 枝豆 赤ピーマン **ほうれん草**	たけのこ 椎茸 生姜 にんにく 長葱 もやし えのき **玉葱** きゅうり	米 もち米	油 ごま油 ごま	778 kcal 32.9 g 26.9 g 2.9 g	 よっちゃばりのもち米を使って「中華おこわ」を作ります。うるち米ともち米を半々で炊いてもらい、給食室で作った具を混ぜます。
4 水	五目にゅうめん		千草蒸し じゃが芋と小松菜の土佐和え 五目にゅうめんの汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豚肉	牛乳	人参 **ほうれん草** 小松菜	**玉葱** 白菜 しめじ 生椎茸	めん じゃが芋 砂糖		812 kcal 33.4 g 21.4 g 3.9 g	おいしい給食を作るために、時々研修会に参加しています。今日の主菜も副菜も研修会で習った料理です。

日	主食	献立							栄養量	
5 **木**	ご飯	笹かまの２色揚げ 星くずサラダ 天の川汁 七夕プリン **七夕献立☆**	笹かま 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	ほうれん草 おくら おかひじき 人参	**レタス　玉葱** きゅうり **キャベツ** えのき　みかん缶	米 小麦粉 そうめん ふ　プリン	油	830 kcal 26.4 g 24.5 g 3.1 g	２日早い七夕献立です。七夕らしい食材を使い、星をたくさんちりばめました☆
6 **金**	ナン	キーマカレー アスパラのごまサラダ レタスのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 **アスパラ** 赤ピーマン ピーマン	**玉葱**　コーン **にんにく** **キャベツ** レタス	ナン ひよこ豆	油 ごま	768 kcal 30.2 g 28.9 g 4.5 g	つぼのような窯でナンは内側にくっつけて焼き、肉は串にさして焼きます。 ナンは「タンドール」という窯（かま）で焼くインドのパンです。
9 **月**	キムタクご飯	タンドリーチキン 野菜のナムル フルーツポンチ **２の４ リクエスト給食**	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草	つぼ漬け　もやし 白菜　長葱　生姜 パイン缶　みかん缶 桃缶　**ブルーベリー**	米 砂糖 ゼリー 団子	ごま油 ごま	874 kcal 30.0 g 16.9 g 3.6 g	**２の４から全校のみなさんへ** タンドリーチキンの名前もここからきています。 ２の４では給食のバランスを考えつつ、できるだけ一人一人の希望を通して献立を考えました。
10 **火**	もちきびご飯	凍り豆腐の肉みそがらめ 納豆和え 飛び魚のつみれ汁	凍り豆腐 豚肉 納豆 飛び魚	牛乳 海苔	人参 ほうれん草 サラダ葱	生姜　**玉葱** もやし 大根　白菜 長葱	米 片栗粉	油	838 kcal 35.2 g 22.0 g 2.6 g	「なっ（7）とう（10）」の語呂合わせから、7月10日は納豆の日になりました。夏バテ予防に効果的なビタミンB1を多く含んでいます。
11 **水**	ソフトめん	チリコンカンソース シャキシャキポテトサラダ メロン	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	**にんにく** 子大豆もやし **玉葱**　水菜 メロン	めん レッドキドニー じゃが芋	油 ごま	840 kcal 30.9 g 21.1 g 2.5 g	よ レッドキドニーは、外国生まれの赤いんげんです。スパイスと相性がいいので、今回はチリコンカンソースに入れてみました。
12 **木**	ゆかりご飯	白身魚のずんだ焼き ズッキーニの浅漬け かぼちゃとなすのみそ汁	ホキ 厚揚げ	牛乳 昆布	枝豆 かぼちゃ **ほうれん草**	**キャベツ** きゅうり　**玉葱** **ズッキーニ** しめじ　なす	米	ごま油 マヨネーズ	743 kcal 30.0 g 22.5 g 3.4 g	旬 「ずんだ」とは、枝豆や空豆をすりつぶして作るペーストのこと。ずんだ、マヨネーズ、みそを混ぜて魚にのせて焼きます。魚が苦手でもおいしく食べられます♪
13 **金**	米粉パン	鶏肉の唐揚げ ABCサラダ ミネストローネ ソーダゼリー **２の１ リクエスト給食**	鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	コーン　きゅうり **キャベツ** セルリー　**ズッキーニ** **玉葱　にんにく**	パン マカロニ レッドキドニー ソーダゼリー	油	956 kcal 37.2 g 34.8 g 2.9 g	**２の１から全校のみなさんへ** みんなに人気の王道メニューにしました。みんなが笑顔で楽しく給食を食べられるといいと思います。
16 **月**	海　の　日									
17 **火**	ご飯	手作りコロッケ 塩いかと寒天の酢の物 豆腐のすまし汁 **郷土食の日：塩いかと寒天の酢の物を出します♪**	豚肉　卵 いか　豆腐	牛乳　寒天 わかめ	人参 ほうれん草	**玉葱　キャベツ** きゅうり　えのき 寒天	米　**じゃが芋** 小麦粉　パン粉	油	862 kcal 26.0 g 28.2 g 2.5 g	今月の郷土料理は、「塩いか」です。塩いかとは、皮をむいて内臓を取ったいかをゆでて、丸ごと塩漬けにしたものです。
18 **水**	塩ラーメン	**セルリーといかの中華炒め** 塩ラーメンの汁 ブルーベリーマフィン	豚肉 いか 卵	牛乳	人参 ほうれん草 ピーマン 赤ピーマン	にんにく　生姜 **玉葱**　たけのこ **キャベツ**　セルリー コーン　**ブルーベリー**	めん 小麦粉 砂糖	油 バター	882 kcal 30.2 g 25.2 g 3.3 g	旬　よ よっちゃばりから届いた旬の地元産ブルーベリーを手作りマフィンでいただきます♪
19 **木**	ご飯	五目卵（たけのこ） えのきと野菜のツナ和え チゲ風豚汁	豚肉 卵 ツナ 豆腐	牛乳	人参 にら ほうれん草	きくらげ　長葱 たけのこ　**玉葱** えのき　もやし ごぼう　白菜	米	油 ごま油	796 kcal 30.5 g 27.9 g 2.2 g	**夏の食事は、食欲がわく工夫を！** 暑くて食欲がないからと、たんぱく質や野菜が少ない食事（そうめん・お茶漬け等）をしていると、いつの間にか夏ばてに！スパイスや酢などを使って食欲がわく味付けを工夫しましょう。
20 **金**	牛丼	ぎゅうどんの具 ピリ辛きゅうり 夏野菜のみそ汁（南瓜入り） すいか（漢字で西瓜） **土用献立**	牛肉	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	**玉葱**　大根 **きゅうり** **なす**　すいか	米 白滝 砂糖 **じゃが芋**	油	844 kcal 27.2 g 25.1 g 3.6 g	う 土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、「う」のつく食べ物を食べる風習もあります。うなぎは高価すぎて出せないので、牛丼にしました。

☆献立は都合により変更することがあります。

イラストなど出典：少年写真新聞社・いらすとや・写真AC

中学生の栄養量目標値は

エネルギー820kcal、たんぱく質25.0～40.0ｇ、脂質22.8～27.3ｇ、塩分は3.0ｇ以下です。

７月の平均栄養量は

エネルギー832Kcal、たんぱく質30.4ｇ、脂質25.0ｇ、塩分3.2ｇです。

健康に食べる Eat
減らそう塩分、増やそう野菜
1食の塩分は3g、野菜はもう一皿

朝ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ！

生涯に渡って健康な生活を送るためのキーワードは、「朝ごはん」と「野菜」。
家族みんなで実践しましょう！

信州ACE（エース）プロジェクト

主な使用食材の産地　６月

＊よっちゃばり：米，もちきび，大豆，みそ，玉ねぎ，アスパラ，小松菜，キャベツ，サニーレタス，レタス，白菜，ほうれん草，大葉，レッドキドニー
＊富士見町：生椎茸，ほうれん草＊諏訪：きゅうり，セルリー，ほうれん草，大根＊飯田：しめじ＊伊那：えのき＊長野：卵，もやし，みつば，白菜
＊佐久：白菜＊茨城：キャベツ，小松菜，ピーマン，長葱＊群馬：きゅうり＊千葉：いりこ，人参，大根，長葱＊石川：豆アジ＊和歌山：梅干し
＊高知：生姜，玉葱＊長崎：じゃが芋＊佐賀：玉葱＊熊本：じゃが芋＊鹿児島：じゃが芋＊山形：にら＊青森：豚肉，鶏肉，いわし，にんにく，ご
＊北海道：コーン，じゃが芋＊インドネシア：しらす，えび＊チリ：鮭＊ニュージーランド：ホキ