

# 7月予定献立表



今月の食生活目標

富士見中学校

## 夏の食事のとり方を知ろう

### 暑さに負けるな！「朝・昼・夕」しっかり食べて夏ばて知らず！

だんだんと暑くなってきて、熱中症や食欲不振、夏ばてが心配な時季になりました。私たち人間は、35～37度の体温を保って生きる動物です。そのため、気温が高くなると体温が上がり過ぎるのを防ぐため、たくさん汗をかいて体温を下げます。ところが、大量の汗をかくと水分だけでなく身体に必要なビタミンやミネラルなども排出されてしまいます。すると、体の調子を整えることができず、体調不良を引き起こします。これが、夏ばてです。

では、夏ばてを防ぐにはどうしたらいいのか？一番心がけてほしいのは3食きちんと食べることです。そして、暑いからといって冷たい飲み物をがぶ飲みしたりしないこと。ただでさえ暑さで消化機能が低下している胃に負担をかけてしまいます。失ったビタミンやミネラルを補うため、野菜（特に緑黄色野菜）や果物を意識して食べましょう。

日	曜日	献立					給食に使われる食品						栄養量				
		太字は「かみかみメニュー」						血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 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	kcal	g	g	g
1	金	コッパン		一日総合：3年生のみ給食あり			ブルーベリージャム	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 赤ピーマン トマト パセリ	玉葱 コーン マッシュルーム キャベツ レモン きゅうり	パン ジャム 砂糖 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 餃子の皮	バター 油	899	32.2	32.3	4.3
4	月	ご飯		豆鮭の南蛮漬	ピーンズサラダ	春雨スープ		豆鮭 大豆 豆腐 うずら	牛乳 ヨーグルト	枝豆 赤ピーマン 人参 パセリ	玉葱 長葱 コーン 白菜 きゅうり 筍 きくらげ	ご飯 砂糖 油 小麦粉 マヨネーズ ごま	880	32.2	30.0	2.9	
5	火	ご飯		セレクト給食 その1：主菜3択			果物	豚肉 鶏肉 ツナ メルルーサ 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 えのき しめじ 切干大根 きゅうり 果物	ご飯 じゃが芋 油	622	18.1	13.7	2.3	
6	水	肉うどん		肉うどんの具 和風ポテトの チーズ焼き	お浸し	肉うどんの汁		豚肉 油揚げ	牛乳 チーズ 海苔	人参 ほうれん草	玉葱 長葱 白菜 もやし キャベツ 椎茸	ご飯 砂糖 マヨネーズ	855	32.5	24.4	5.3	
7	木	ご飯		七夕献立			七夕ゼリー	笹かま 卵	牛乳 青海苔 わかめ	おかひじき おくら ブロッコリー	キャベツ コーン 椎茸 きゅうり 玉葱 パイン	ご飯 ふ 小麦粉 砂糖 そうめん チョコ ゼリー	853	25.0	23.1	2.7	
8	金	切り押しコ		歯の日（8がつく日）			アーモンド フィッシュ	ウィンナー ツナ いりこ ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 玉葱 レタス	パン 砂糖 片栗粉 油	840	33.1	36.0	4.5	
11	月	ご飯		ふりかけ 白身魚の ずんだ焼き	ごま和え	じゃが芋と いんげんの 味噌汁	果物	赤魚 ぶりかけ	牛乳 海苔	枝豆 人参 ほうれん草 小松菜 モロッコいんげん	もやし えのき 大根 果物	ご飯 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ごま	827	32.3	24.7	2.8	
12	火	ご飯		1年生：宿泊学習，2年生：八ヶ岳登山				ツナ たら えび 卵	牛乳	人参 パセリ トマト ほうれん草	玉葱 レタス えのき 白菜 きゅうり キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 パン粉 油	874	30.9	27.1	2.4	
13	水	ラーメン		1年生：宿泊学習，2年生：八ヶ岳登山				豚肉 なんと	牛乳	ほうれん草 人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 もやし メンマ キャベツ きゅうり	麺 餃子の皮 砂糖 ごま油 ラー油 ごま	796	31.6	19.9	4.7	
14	木	天丼		1年生：宿泊学習，2年生：八ヶ岳登山				きす えび 卵 豆腐	牛乳 青海苔	南瓜 ピーマン モロヘイヤ 人参	キャベツ 大根 えのき つば漬	ご飯 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	815	30.6	19.7	3.7	
15	金	ナン		キーマ	ジャーマン	アセロラ		鶏肉 ベーコン	牛乳 寒天	人参 小松菜	玉葱 もやし にんにく	ナン じゃが芋 油	862	33.4			

15	土		カレー	ポテト	お木へーん	ゼリー			トマト	りんご	砂糖	31.4 g	
			毎月19日は食育の日：郷土食を出します						ピーマン	アセロラ	ひよこ豆	5.4 g	
19	火		ピビンパ丼の具 凍り豆腐の 安倍川	ピビンパ丼 の具	ワンタン スープ	果物	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく	ご飯	油	897 kcal
			クラスマッチ：1，2年生のみ給食あり				凍り豆腐		ほうれん草	大豆もやし	砂糖	35.8 g	
20	水		五目あんかけ	コーンサラダ	オレンジ 蒸しパン		卵		ほうれん草	ぜんまい 万能葱	ワンタン	ごま油	26.5 g
			土用献立：「う」が付く食べ物を出します				鶏肉	牛乳	人参	玉葱 椎茸 生姜	麵	油	871 kcal
21	木		冷奴	もずくの 酢の物	南瓜と なすの 味噌汁		いか		ほうれん草	筍 白菜 コーン	片栗粉		34.1 g
			セレクト給食 その2：デザート3択				卵			キャベツ 人参	小麦粉		18.3 g
22	金		鶏肉の さっぱり煮	グリーン サラダ	夏野菜 スープ	シュー アイス	うなぎ	牛乳	人参	椎茸 キャベツ	ご飯		809 kcal
							油揚げ	もずく	さやいんげん	きゅうり	砂糖		36.1 g
25	月		たまごカレー	アーモンド サラダ	枝豆	フルーツ ポンチ	厚揚げ	しらす	南瓜	玉葱 しめじ	片栗粉		27.2 g
							豆腐	卵	きぬさや				4.2 g
							鶏肉	牛乳	南瓜 おくら	ズッキーニ	パン	油	895 kcal
							うずら		赤ピーマン 枝豆	生姜 玉葱	じゃが芋	をデザート 含む	30.4 g
									チンゲン菜	レタス きゅうり	シューアイス		31.2 g
									おかひじき	キャベツ			3.4 g
							豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜	ご飯	油	986 kcal
							うずら	チーズ		玉葱 レタス	じゃが芋	アーモンド	24.3 g
										キャベツ りんご	ゼリー		24.2 g
										きゅうり 果物	砂糖		3.9 g

献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー 850 kcal、たんぱく質 19～35 g、脂質 23.6～28.3 g、塩分は 3.0 g 以下です。

7月の平均栄養価は

エネルギー 857 Kcal、たんぱく質 31.6 g、脂質 26.0 g、塩分 3.6 g です。

イラストなど典拠  
食育ファーム：健学社  
少年写真新聞社

## 夏ばて予防

## ～夏の食生活チェック～

### 1 冷たいものの飲みすぎや食べすぎに気をつけよう。

冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がかたよってしまいます。



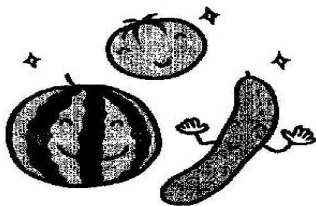
### 2 朝ごはんをしっかり食べよう。

1日3回の食事は生活リズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。またご飯やみそ汁は夏の水分補給にも役立ちます。



### 3 夏野菜をたくさん食べよう。

太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。



### 4 牛乳も忘れずに飲もう。

夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。吸収率のよい成長期のカルシウム源として、また夏のスタミナ補給にも1日コップ2杯くらいを目安に飲みましょう。



### 5 冷房に気をつけよう。

暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



### 6 夜更かしをしない。

楽しい行事の多い夏はつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜更かしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。



