

7月予定献立表



富士見中学校
栄養教諭
森田葉子

今月の食生活目標 暑さに負けない食事をしよう

ビタミンチャージで夏を健康に

暑い夏は体に大きなストレスがかかります。そこで、意識して摂りたいのが「ビタミンC」と「ビタミンB₁」という栄養です。
ビタミンCはストレスから体を守ります。
ビタミンB₁は炭水化物がエネルギーに代わるのを助けます。
暑い夏こそ意識して摂取できると良いですね！

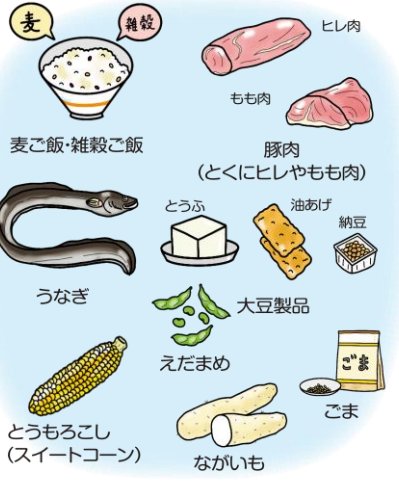


ビタミンCもビタミンB₁のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB₁を多く含む食べ物



ゴックントラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

考えよう！ 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは上手に活用！

もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意！ エナジードリンク

カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものもよく考えながら

ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

リクエスト給食がはじまるよ♪

給食委員会を中心に各クラスごと献立を考えてくれました。調理の都合や栄養価の都合で希望通りにならない日もありますがご了承ください。調理員さんと心を込めて作ります。お楽しみに！

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ました。また、味付けや調理方法を工夫して食欲を増す工夫をしています。
☆地場産物をできるだけ使うように考えました。
☆食中毒防止のために、使う食品や調理方法も工夫しました。(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 なす みょうが 南瓜
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 鰯 など

予定献立 太字はカミカミメニュー			給食に使われる食品:太字とよは「よっちゃんぱり」の予定						栄養量	ひとことメモ
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	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
				1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜				
1	タンメン		手作り肉まん 中華和え 味噌タンメン汁	豚肉 卵	牛乳	人参 にら	855 kcal			
水						玉ねぎ 椎茸 もやし 生姜 メンマ キャベツ	油 ごま油	32.9 g	22.1 g	2.6 g
2	古代米		両国屋豆腐ハンバーグ ガリパタソース すずらん咲くチーズサラダ 富士見たっぷりみそ汁 ほべ落ちルバーブミルクゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 卵 おから	牛乳 粉寒天 カッテージチーズ	人参 小松菜 ルバーブ	819 kcal			
木						玉ねぎ きゅうり 干しいたけ キャベツ コーン もやし レモン汁	バター 油	31.6 g	26.6 g	2.5 g
3	コッパパン		夏野菜のチーズ焼き しょうゆフレンチ レタススープ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	トマト缶 人参	707 kcal			
金						にんにく 大根 玉ねぎ キャベツ ナス 枝豆 レタス	コッパパン 油 マカロニ	30.0 g	26.5 g	3.2 g

6月	ご飯	さばの煮つけ 梅おかか和え けんちん汁	鯖 かつお節 豆腐	牛乳	人参 小松菜	生姜 練梅 大根 ごぼう 枝豆 キャベツ	米 ジャがいも ざらめ 三温糖 こんにゃく	油	739 kcal 34.9 g 19.9 g 3.0 g	 主菜のさばの煮つけは調理員さん おススメの料理です。さばに味がし み込むように、じっくり煮込んで作 ります。
7火	ご飯	笹かまの2色揚げ(カレー・青のり) 星のチーズサラダ 天の川汁 七夕プリン 七夕献立☆	笹かま 豆腐	牛乳 青のり チーズ 生クリーム	人参 小松菜	キャベツ えのき 大根 きゅうり 玉ねぎ	米 麴 天ぷら粉 上白糖 プリン素 こんにゃく パフチョコ	油	822 kcal 28.1 g 26.0 g 3.3 g	七夕をイメージした献立を考え ました。様々な食材で「星」を表 現しています。楽しみながらい ただきましよう。
8水	にゅうめん	しりしりサラダ 沖縄そば汁 紅イモタルト	豚肉 かまぼこ 豚角煮 卵	牛乳 生クリーム	人参 万能ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 キャベツ コーン	にゅうめん 上白糖 紅イモペースト タルトカップ	油 バター	717 kcal 24.1 g 19.0 g 2.8 g	7/8は「那覇の日」です。それに合 わせて沖縄献立を考えました。「し りしり」とは沖縄の方言で「千切り」 という意味です。デザートも給食室 手作りで。
9木	親子丼	わさび和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ もやし ねぎ 干しいたけ 大根 三つ葉 きゅうり キャベツ えのき	米 三温糖 じゃがいも		711 kcal 31.1 g 22.2 g 2.7 g	暑い夏は食欲がわかない人も いると思います。そんな時でも 食べやすいのが「丼もの」です。 今日は親子丼を作ります。
10金	コッパパン	ミートオムレツ コーンとわかめのサラダ ポトフ	卵 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 枝豆 キャベツ 大根 きゅうり コーン	コッパパン じゃがいも	油 ごま油	751 kcal 35.0 g 29.9 g 3.4 g	朝ごはんをしっかり食べてきていま すか？忙しい朝はポトフなどの具沢 山の汁物がおススメです。一品で 様々な食材を食べることができま す。
13月	ご飯	アジフライ 寒天サラダ 夏野菜のみそ汁 長野県150周年味付け海苔	鰯 ハム 味付け海苔	牛乳 寒天	人参 かぼちゃ	きゅうり えのき キャベツ ねぎ 玉ねぎ ナス	米 天ぷら粉 パン粉 上白糖	油 ごま油	779 kcal 34.1 g 24.7 g 2.6 g	郷土食の日。今回は「寒天」で す。今年は現在の長野県が誕生 して150年。それを記念して作 られた味付け海苔をつけまし た。
14火	キムタク ご飯	いかみりん チーズサラダ 豚汁 ソーダゼリー 2-1 リクエスト給食	豚肉 イカ	牛乳 チーズ	人参	キムチ 大根 つぼ漬け ごぼう キャベツ ねぎ きゅうり 生姜	米 上白糖 米粉 こんにゃく かたくり粉 ゼリー素 三温糖 ジャがいも	ごま油 油	788 kcal 34.8 g 23.7 g 3.3 g	2年1部リクエスト給食☆ みんなが大好きなメニューを選んでく れました。作るのが大変な組み合わせ ですが、調理員さんが協力して作って くれます。
15水	ラーメン	カップしゅうまい わかめサラダ 野菜ラーメン汁	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら	にんにく もやし 枝豆 生姜 メンマ きくらげ 玉ねぎ キャベツ グリンピース	ラーメン 上白糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	721 kcal 32.4 g 21.9 g 3.4 g	給食では毎日汁の塩分パーセント を機械を使って測定しています。そ うすることで、毎日同じ味で身体に とっても良い塩分量で給食を提供 することができます。
16木	ナス入り 麻婆丼	中華サラダ にら玉汁	豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 にら	にんにく 干しいたけ 生姜 もやし きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 ナス コーン えのき	米 上白糖 三温糖 かたくり粉 上白糖	油 ごま油	745 kcal 30.9 g 23.4 g 3.4 g	旬 ナスが苦手な人も、麻婆豆腐に入っ ていれば食べやすいのではないで しょうか。ぜひ、チャレンジしてみま しょう！
17金	じゃこ海苔 チーズトースト	かぼちゃサラダ ポークビーンズ 目指せ！一口30回！	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト しらす 海苔 チーズ	かぼちゃ 人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン にんにく	食パン じゃがいも エッグケア 油	バター	808 kcal 36.0 g 31.9 g 3.7 g	かみかみ献立 トーストはよく噛む食材の一つ です。また、しらすやチーズには 歯の材料になる「カルシウム」が 多く含まれます。
20月	 海 の 日									
21火	ご飯	回鍋肉 春雨サラダ ワンタンスープ	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳	ピーマン 人参 チンゲン菜	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きくらげ コーン きゅうり	米 上白糖 三温糖 ワンタン かたくり粉 緑豆春雨	油 ごま油	714 kcal 28.2 g 19.3 g 2.5 g	旬 よっちゃんばりさんのキャベツと旬の ピーマンをたっぷり使って回鍋肉を 作ります。味の決め手は「テンメン ジャン」という甘口の味噌です。
22水	うどん	ナムル 豚キムチうどん汁 ブルーベリーマフィン	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にら 小松菜 人参	にんにく えのき きくらげ ねぎ キムチ キャベツ 白菜 もやし ブルーベリー	うどん 上白糖 小麦粉 ベーキングパウダー	ごま油 バター	820 kcal 27.7 g 24.6 g 2.3 g	旬 富士見町のブルーベリーを使っ てマフィンを作ります。ブルーベ リーは今の時期が旬の果物で す。
23木	夏野菜 カレー	ツナ和え スイカ	豚肉 ツナフレーク	牛乳	かぼちゃ ピーマン 人参	にんにく ナス きゅうり 生姜 トマト スイカ 玉ねぎ キャベツ ズッキーニ もやし	米	油	752 kcal 25.2 g 20.1 g 2.3 g	旬 1学期最後の給食です。夏休み中も 規則正しい生活と、バランスの良い 食事を心がけましょう。熱中症予防 に水分補給もしっかりしましょう。

☆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・食育フォーラム

☆6月に使用した食材の産地等詳細につきましては、富士見中学校給食室までお問い合わせください。

中学生の栄養量目標値は、

エネルギー830kcal、たんぱく質27.0～41.5g、脂質18.4～27.6g、食塩相当量2.5g未満

7月の平均栄養量は

エネルギー766Kcal、たんぱく質31.1g、脂質23.9g、塩分2.9gです。

信州
ACE
プロジェクト

