



7月の献立表



令和元年度

西東京市立柳沢中学校

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月		いわしのかば焼き丼	即席漬け 茎わかめと豆腐の汁物	まいわし、鶏肉、豆腐、茎わかめ	精白米、片栗粉、小麦粉、砂糖、油	しょうが、きゅうり、キャベツ、大根、レモン、たけのこ、人参、ねぎ	795kcal 34.0g
2火		こぎつねうどん	つくねのおろしポン酢	かまぼこ、油揚げ、豚肉、鶏肉、しらす、卵、調理乳	うどん、砂糖、油、パン粉、小麦粉	ねぎ、人参、小松菜、椎茸、玉ねぎ、大根、レモン	758kcal 34.7g
3水		たらマヨトースト	パンプキンポタージュ 糸寒天サラダ プラム	たらこ、ベーコン、調理乳、脱脂粉乳、生クリーム、寒天、鶏肉	食パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、油、バター、小麦粉、砂糖、ごま油	玉ねぎ、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、プラム	802kcal 31.4g
4木		生姜とひじきのご飯	魚の辛味みそ焼き 野菜のおかか和え いなか汁 小玉すいか	ひじき、生揚げ、鮭、みそ、かつお節	精白米、こんにゃく、じゃがいも、油	しょうが、人参、ほうれん草、キャベツ、椎茸、ごぼう、人参、大根、ねぎ、小玉すいか	766kcal 36.3g
5金		マーボー豆腐丼	春雨サラダ カルピスゼリー	豆腐、豚肉、ひじき、みそ、カルピス、寒天	精白米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、白ごま	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、にら、しょうが、にんにく、椎茸、人参、おくら、きゅうり、パイン	842kcal 28.5g
8月		炊き込み菜飯	コーンクロック ミニトマト セタ汁	豚肉、鶏肉、かまぼこ	精白米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、こんにゃく、そうめん、麩	大根、玉ねぎ、コーン、パセリ、ミニトマト、人参、ねぎ、大根の葉、広島菜	813kcal 28.6g
9火		ご飯	のりの佃煮 ゴーヤチャンブル 冬瓜スープ	豚肉、鶏肉、もすく、沖縄豆腐、卵、のり	精白米、砂糖、油、ごま油	ゴーヤ、人参、きくらげ、もやし、椎茸、冬瓜、チンゲン菜、ねぎ	779kcal 32.6g
10水		なすとトマトの Pasta	きのこ卵のスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉、卵、チーズ、ヨーグルト	スパゲティ、油、片栗粉	にんにく、しょうが、セロリー、人参、玉ねぎ、トマト、なす、ズッキーニ、ししとう、パセリ、トマトピューレ、えのきだけ、しめじ、ねぎ、パイン、白桃、みかん、干しぶどう	766kcal 32.1g
11木		マーガリンパン	オランダ料理 フランクフルト ヒュッツポット グロンテスープ 冷凍りんご	フランクフルトソーセージ、豚肉	マーガリンパン、じゃがいも、パン粉	人参、玉ねぎ、セロリー、スナックえんどう、ねぎ、マッシュルーム、しょうが、冷凍りんご	800kcal 30.3g
12金		麦ご飯	ハガツオの竜田揚げ キャベツといんげんのごま和え 金時豆の甘煮 みそけんちん	ハガツオ、赤いんげん豆、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、こんにゃく、さといも、油、砂糖、白ごま	しょうが、キャベツ、人参、さやいんげん、ごぼう、大根、ねぎ	736kcal 35.3g
16火		セルフきんぴらチキンサンド	アスパラサラダ レッドメロン	鶏肉、大豆、ひじき	コッペパン、油、ごま油、砂糖、片栗粉、白ごま	しょうが、ごぼう、人参、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、レッドメロン	750kcal 31.9g
17水		あなごご飯	ぎせい豆腐 塩もみ さつま汁	あなご、押し豆腐、豚肉、鶏肉、卵、みそ	精白米、さつまいも、油、こんにゃく、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、椎茸、かぶ、さやえんどう、きゅうり、しょうが、ごぼう、大根、ねぎ	758kcal 31.7g
18木		スタミナ冷やし中華	いかのかりんと揚げ フルーツポンチ	豚肉、いか、寒天	中華めん、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、白ごま	きゅうり、しょうが、もやし、にら、人参、ねぎ、みかん、パイン、白桃、人参ジュース、オレンジジュース	808kcal 33.8g
19金		夏野菜入りカレーライス	こんにゃくサラダ ☆セレクトデザート☆	豚肉、鶏肉、バニラアイスクリーム	精白米、米粒麦、小麦粉、油、こんにゃく寒天、ごま油、砂糖、白ごま、みかんシャーベット	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、なす、トマト、ピーマン、きゅうり	854kcal 27.8g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 19日のセレクトデザートは、「バニラアイスクリーム」または「みかんシャーベット」のどちらかを、7月初めにクラスで選びます。(当日の変更はできません。)

7月の食育目標

『残さず食べて、夏バテしない体づくりをしよう』






献立より

- 9日 ゴーヤチャンブル 冬瓜スープ
ゴーヤチャンブルは、豚肉、ゴーヤ、豆腐等を炒めた沖縄料理です。冬瓜スープには、旬の冬瓜と沖縄が生産量1位のもすくが入ります。
- 11日 フランクフルト ヒュッツポット グロンテスープ
ヒュッツポットは、オランダの伝統的な料理で、カラフルなマッシュポテトです。ソーセージやハムと一緒に食べるので、給食ではフランクフルトソーセージを出します。グロンテスープもオランダ料理です。野菜とミートボールが入ったスープです。
- 12日 ハガツオの竜田揚げ
夏から秋にかけてが旬のハガツオを竜田揚げにします。
- 17日 ぎせい豆腐
一度くずした豆腐を野菜・卵を加えて調味し、型に入れてオープンで焼いて作ります。日本の精進料理の1つです。

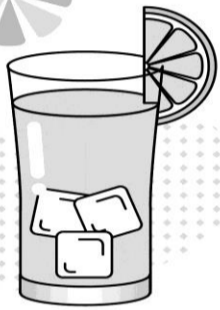
暑さに負けない体づくりを!

7月になり急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意が必要です。</p>	<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で水分補給します。スポーツ時など汗をたくさんかく時は、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 

ジュース



果実や野菜の絞り汁のことで、本来「ジュース」という名称は、果汁や野菜汁が100%のものにしか表示できません。市販のジュースに表示されている「濃縮還元」というのは、果汁を煮詰めるなどして水分を飛ばした「濃縮果汁」に、水を加えて元の果汁100%の状態に戻したものです。

それに対し「ストレート」とは、濃縮せずに絞り汁そのままの状態のもので、濃縮還元より果実の風味が強いのが特長です。ただし、どちらも加工する際に加熱殺菌されるため栄養面で大きな違いはありません。また、果汁100%でも、商品によって砂糖やはちみつが加えられていることもあります。

食品表示をチェックしてみよう!



甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

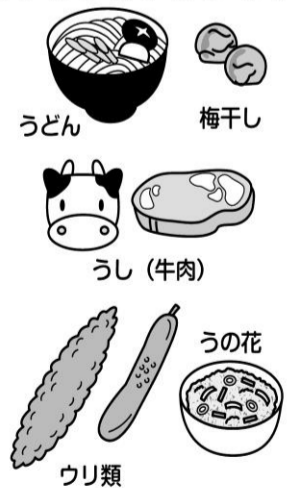
夏の土用の丑の日!

今年は
7月27日



「土用」というと、夏を思い浮かべる人が多いと思いますが、季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことを言い、土用の丑の日も年に数回あります。夏の土用の丑の日になぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からと言われ、うなぎ屋が「丑の日に“う”の付く食べ物を食べると夏負け（夏バテ）しない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます（いろいろなお説があります）

もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、「う」の付く食べ物を取り入れてみませんか？



西東京市農産物キャラクター『めぐみちゃん』

7月の地場・産直生産物

《 田倉農園 》

小松菜・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツ・きゅうり・トマト・ズッキーニ・なす・トマト・ピーマン

※天候によって生育状況が変わる為、変更になる場合もあります。