



7月の献立表



令和3年度

西東京市立保谷中学校

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る		第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる		第3・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 (Kcal) たんぱく質 (g)				
1	木	主食・菜 パエリア	鶏肉・いか・えび	米・油	にんにく・人参・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・マッシュルーム・レモン	719 kcal	28.9 g	副菜 こんにやくサラダ	こんにやく・油・砂糖	キャベツ・きゅうり			
		副菜 ソパ・デ・アホ									ベーコン・ウインナー	パン粉・油	にんにく・人参・玉ねぎ・セロリー・ほうれんそう
2	金	主食 梅じゃごごはん	ちりめんじゃこ	米	梅	810 kcal	34.7 g	主菜 ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも・のり	小麦粉・油			
		副菜 こっばなます						油揚げ・みそ	砂糖・ごま	大根・人参・椎茸			
		副菜 打ち豆汁						油揚げ・豆腐・大豆・みそ	油	人参・大根・長ねぎ			
5	月	主食 黒砂糖パン	鶏肉・ヨーグルト	パン	しょうが・にんにく・レモン	725 kcal	32.0 g	主菜 タンドリーチキン					
		副菜 ポテトサラダ							じゃがいも・マヨネーズ	人参・さやいんげん・とうもろこし			
		副菜 冬瓜のスープ						鶏肉	油・でん粉	しょうが・人参・玉ねぎ・冬瓜・セロリー			
6	火	主食・菜 ばら寿司	油あげ・ちくわ・えび・いか・のり	米・砂糖・ごま	人参・ごぼう・椎茸・かんぴょう・さやえんどう	719 kcal	26.3 g	副菜 七夕汁	かまぼこ	そうめん			
		その他 お星さまのサイダー寒						寒天	砂糖	みかん			
7	水	主食 どんどろけ飯	豆腐	米・油・砂糖	人参・ごぼう・椎茸・小ねぎ	766 kcal	38.4 g	主菜 鮭のソイネーズ焼き	鮭	マヨネーズ			
		副菜 切干大根の煮つけ						さつま揚げ	油・砂糖	切干大根・人参・椎茸			
		副菜 かぼちやの味噌汁						油揚げ・みそ		かぼちや・大根・長ねぎ			
8	木	主食・菜 麻婆なす丼	豚肉・みそ	米・麦・油・砂糖・でん粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・にら・なす・ピーマン	795 kcal	25.4 g	副菜 ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン・油			
		その他 冷凍みかん								みかん			
9	金	主食・菜 ペネアアラピータ	ベーコン	ペンネ・油・砂糖	にんにく・玉ねぎ・セロリー・マッシュルーム・トマト・人参	864 kcal	27.6 g	副菜 ビーンズサラダ	レンズ豆・金時・ひよこ豆	油・砂糖			
		その他 ぐりとぐらのカステラ						たまご	砂糖・小麦粉・バター	レモン			
12	月	主食・菜 みそダレ冷やし中華	鶏肉・ハム・みそ	中華めん・油・砂糖	きゅうり・もやし・人参	854 kcal	33.8 g	主菜 油淋鶏	鶏肉	でん粉・油・砂糖			
		その他 冷凍りんご								りんご			
13	火	主食・菜 ごぼうピザトースト	豚肉・チーズ	パン・油・マヨネーズ	玉ねぎ・ごぼう・ピーマン	711 kcal	31.2 g	主菜 豚しゃぶサラダ	豚肉・みそ	砂糖・ごま			
		副菜 レンズ豆のスープ						ベーコン・レンズ豆	油	人参・玉ねぎ・セロリー・小松菜・とうもろこし			
14	水	主食・菜 トマトのカレーライス	豚肉	米・小麦粉・マーガリン・油	トマト・しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・赤パプリカ	816 kcal	23.6 g	副菜 オクラのサラダ		油・砂糖			
		その他 パイナップル								パイナップル			
15	木	主食・菜 シシジューシー	豚肉・昆布・ちくわ	米・油・砂糖	しょうが・人参・ごぼう・長ねぎ	819 kcal	39.6 g	副菜 ゴーヤーチャンプルー	豚肉・生揚げ・たまご・かつおぶし	油・砂糖			
		副菜 もずく汁						もずく・豆腐		大根・えのきたけ・長ねぎ			
16	金	主食・菜 フェイスジョアータ	金時豆・うずら豆・ベーコン・ウインナー・豚肉	米・マーガリン・小麦粉・油	にんにく・玉ねぎ・人参	891 kcal	24.7 g	副菜 カラフルサラダ		油・砂糖			
		その他 ボンデケージョ						チーズ・牛乳	白玉粉・小麦粉・油	キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・とうもろこし・玉ねぎ			
19	月	主食・菜 あなご飯	あなご・のり	米・もち米・油・砂糖	人参・たけのこ	743 kcal	26.9 g	副菜 キャベツの辛みそ和え	みそ	砂糖			
		副菜 なめこの味噌汁						豆腐・油揚げ・みそ		なめこ・大根・長ねぎ			
		その他 ひみつのデザート						当日のお楽しみ!					

*食材の都合により献立を変更する場合があります。



7月の給食で使用する旬の食材



西東京市農産物キャラクター
めぐみちゃん

とうもろこし

とうもろこしは米、麦に並ぶ世界三大穀物です。甘みが強く、食感も楽しめます。7、8月がもっとも糖度が高く、とれたてが一番甘みがあり、収穫してから時間が経つにつれて甘みが弱くなります。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれます。

オクラ

オクラは夏野菜で、緑黄色野菜の仲間です。独特の風味と粘りがあるのが特徴です。一般的に流通しているオクラは、輪切りにすると切り口が星のような五角形のものが多いのですが、丸形・多角形・赤いオクラなどもあります。

もずく

もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は岩などに付いて大きくなりますが、もずくは他の海藻に付いて成長します。カルシウム・ビタミン・食物繊維などが豊富です。もずくの水揚げ量は沖縄県がダントツのトップで、シェアは99%以上です。

今月は西東京市の田倉農園さんからほうれんそう・なす・ピーマン・小松菜・きゅうり
都築勲農園さんからきゅうりが届く予定です。

☆7月の献立メモ☆

7月1日 スペイン料理

『パエリア』はスペイン東部のバレンシア地方の代表的な米料理です。本場では、取っ手のある平底の浅くて丸いフライパンで調理をし、魚介類・肉・野菜などの具を一緒にいれて炊き込みます。『ソ・パ・アホ』はスペインのにんにく入りスープです。スペイン語で「ソ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味です。スペインでは、固くなったパンをスープにいれますが、給食ではパン粉を加えます。

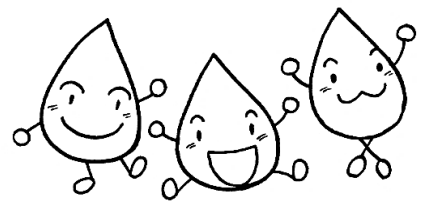
7月6日 七夕献立

七夕は、中国から伝わった伝説の物語です。織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。給食では天の川に見立てたそうめんと星形のかまぼこを入れて、七夕の夜空をイメージした『七夕汁』をつくりまします。

7月15日 沖縄の料理

『シシジューシー』は肉のはいったごはんのことで、沖縄の方言で「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みごはんという意味です。『チャンプルー』は豚肉・豆腐・野菜など色々な食材を炒めた料理のことをいいます。「チャンプルー」とは「まぜる」という意味で、ゴーヤを使うときは『ゴーヤチャンプルー』と、使う食材の名前をつけます。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

飲みすぎに注意！
**ペットボトル入り
甘い清涼飲料**

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。