



7月の献立表



令和4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	金	主食	ごはん		米				735 kcal 33.6 g
		主菜	鯖の香味焼き	鯖	油	しょうが, にんにく, 長ねぎ			
		副菜	きんぴらポテト	豚肉	じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん			
		副菜	夏のっぺい汁	ちくわ, 豆腐	でん粉	冬瓜, なす, にんじん, 鞘いんげん			
4	月	主食・菜	ペンネアラピアータ	ベーコン	ペンネ, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト		785 kcal 25.5 g	
		副菜	パリパリサラダ		油, 砂糖, しゅうまいの皮	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし			
		その他	ブルーベリーチーズケーキ	チーズ, 生クリーム, 牛乳	砂糖, 小麦粉	ブルーベリー			
5	火	主食・菜	セルフフィッシュサンド	メルルーサ	パン, 小麦粉, パン粉, 油			743 kcal 36.5 g	
		副菜	キャベツときのこのソテー	ウインナー	油	キャベツ, にんじん, しめじ, えのきたけ, とうもろこし			
		その他	ミルファンティ	ベーコン, たまご, チーズ	油, パン粉	玉ねぎ, にんじん, ほうれん草			
6	水	のびる給食なし	食・菜	体力アップ豆カレーライス	豚肉, 大豆	米, 麦, 油, 小麦粉, マーガリン	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	803 kcal 26.9 g	
		副菜	ひじきと小松菜の鉄分サラダ	ハム, ひじき	油, 砂糖	小松菜, にんじん, 大根			
		その他	冷凍みかん			みかん			
7	木	のびる給食なし	食・菜	ばら寿司	油揚げ, ちくわ, いか, たまご, のり	米, 砂糖, 油, ごま	にんじん, ごぼう, 椎茸, かんぴょう, 鞘えんどう	714 kcal 29.3 g	
		副菜	七夕汁	鶏肉, かまぼこ	そうめん	にんじん, 大根, 長ねぎ			
		その他	お星さまのサイダーゼリー	アガー, 寒天	砂糖				
8	金	のびる給食なし	食・菜	鶏めし丼	鶏肉	米, 麦, 砂糖		710 kcal 29.9 g	
		副菜	野菜のさっぱり和え		油	キャベツ, 大根, きゅうり, しょうが			
		副菜	山菜汁	豚肉	油	ごぼう, 大根, にんじん, 山菜, 椎茸, しめじ			
11	月	主食・菜	スタミナ丼	豚肉	米, 油, 砂糖, でん粉, ごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, いら		718 kcal 30.0 g	
		副菜	野菜スープ	鶏肉	油	にんじん, キャベツ, もやし			
		副菜	とうもろこし			とうもろこし			
12	火	主食	ココアトースト		パン, マーガリン, 砂糖, ココア			766 kcal 32.3 g	
		主菜	トマトクリームシチュー	鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	じゃが芋, 小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ, しめじ			
		副菜	豚しゃぶサラダ	豚肉, 味噌	砂糖, ごま	にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ			
13	水	主食	シンジューシー	豚肉, 昆布, ちくわ	米, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう		791 kcal 38.3 g	
		主菜	ゴーヤチャンプルー	豚肉, 生揚げ, たまご, かつお	油, 砂糖	にがうり, にんじん, もやし			
		副菜	もずくのみそ汁	もずく, 豆腐, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
		その他	パイナップル			パイナップル			
14	木	1年給食なし	食・菜	麻婆なす丼	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, いら, なす, ピーマン	738 kcal 25.0 g	
		副菜	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン, 油	にんじん, 大根, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ			
		その他	すいか			すいか			
15	金	主食	ガーリックライス		米, 油	にんにく, レモン		771 kcal 30.9 g	
		主菜	グリルチキン	鶏肉		にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, セロリー			
		副菜	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ, セロリー			
		副菜	レンズ豆の煮込み	レンズ豆	油	にんにく, 玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, トマト			
19	火	主食	冷やしごまだれうどん	鶏肉, わかめ, 味噌	うどん, ごま, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし		766 kcal 25.4 g	
		主菜	さつまいもと大豆の甘がらめ	大豆, ちりめんじゃこ	さつまい芋, 油, でん粉, 水あめ, 砂糖				
		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。

のびる学級：7月6日（水）～8日（金）は、移動教室のため給食はありません。

1学年：7月14日（木）は、校外学習のため給食はありません。

☆7月の献立メモ☆

7月6日 体力アップ献立

体力を向上するために栄養がたっぷりはいった献立です。特に「鉄分」を意識した献立で、大豆・ひじき・小松菜など鉄分が多く含まれる食材を使った料理をつくりまします。鉄分不足になると、めまいや立ちくらみ、疲れやすい、元気がない、顔色が悪いという症状がでまします。家庭でも、積極的に鉄分を摂りましましょう。

7月7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13日 沖縄の料理

『シシジュシー』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。

7月19日 給食最終日

1学期最後の給食です。給食室では暑い日にぴったりの冷やしごまだれうどんをつくりまします。デザートは「ひみつのデザート」です。お楽しみに！

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。

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。

ブルーベリー

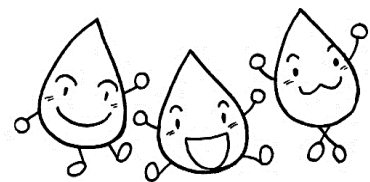
ブルーベリーは6～9月が旬の果物です。目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぐといわれています。皮ごと食べられるブルーベリーには食物繊維が豊富に含まれています。給食では、市内でつくられたブルーベリーを使ってチーズケーキをつくりまします。

今月は西東京市の田倉農園さんから
なす・ピーマン・小松菜・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ
都築勲農園さんから
じゃがいも・ズッキーニ
加藤ファームさんから
ブルーベリー
が届く予定です。

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、頻り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、多飲するのはさげましましょう。