



7月の献立表



令和5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)
3	月	主食	ごはん		米			676 kcal 30.4 g	
		主菜	鯖のねぎ味噌焼き	鯖, 味噌	砂糖	長ねぎ			
		副菜	大豆とひじきの炒め煮	大豆, ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	にんじん			
		副菜	夏のっペ汁	ちくわ, 豆腐	じゃが芋, でん粉	冬瓜, なす, にんじん, さやいんげん			
4	火	主食	ココアトースト		パン, マーガリン, 砂糖			562 kcal 25.4 g	
		主菜	ブイヤベース	メルルーサ, いか, えび	じゃが芋, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, トマト			
		副菜	コーンフレークサラダ		コーンフレーク, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし			
5	水	主食	シシジューシー	豚肉, 昆布, ちくわ	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, 長ねぎ		688 kcal 30.3 g	
		主菜	マーミナーチャンプルー	豚肉, たまご, かつお	油	もやし, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン			
		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			
6	木	主食・菜	体カアップ豆々カレーライス	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		791 kcal 26.0 g	
		副菜	手作り福神漬け	昆布	砂糖	大根, にんじん, れんこん, なす, しょうが, 椎茸			
		副菜	かぶのサラダ		油, 砂糖	かぶ, きゅうり, キャベツ			
7	金	主食・菜	ばら寿司	油揚げ, ちくわ, たまご, えび, いか, のり	米, 麦, 砂糖, ごま, 油	にんじん, ごぼう, 筍, 椎茸, かんぴょう, さやえんどう		676 kcal 29.7 g	
		副菜	そうめん汁	かまぼこ	そうめん, 焼きふ(板ふ)	にんじん, 筍, 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				
10	月	主食	ごはん		米			707 kcal 29.0 g	
		主菜	家常豆腐	生揚げ, 豚肉, 味噌	油, 砂糖, でん粉, 油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 筍, 白菜, にら, 椎茸			
		副菜	じゃこ和え	ちりめんじゃこ		キャベツ, にんじん, 小松菜			
11	火	主食	ひじきごはん	油揚げ, ひじき	米, 油, 砂糖	にんじん		672 kcal 24.7 g	
		主菜	ゼリーフライ	おから	じゃが芋, 小麦粉, 油	にんじん, 玉ねぎ			
		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	すまし汁	かまぼこ, 豆腐		にんじん, 筍, しめじ, 小松菜			
12	水	主食・菜	スパゲッティナポリタン	ベーコン, チーズ	スパゲッティ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, トマト		793 kcal 26.9 g	
		主菜	さやいんげん入りサラダ		油, 砂糖	鞘いんげん, にんじん, キャベツ, とうもろこし, にんにく			
		その他	パンプキンケーキ	たまご, 牛乳	バター, 砂糖, 小麦粉, 砂糖	かぼちゃ			
13	木	主食・菜	鶏丼	鶏肉	米, 麦, 油, しらたき, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ごぼう, 椎茸		660 kcal 32.5 g	
		副菜	浅漬け			キャベツ, にんじん, きゅうり, しょうが			
		副菜	みそ汁	わかめ, 豆腐, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ			
14	金	主食・菜	セルフフィッシュバーガー	メルルーサ	パン, 小麦粉, 油			534 kcal 24.7 g	
		副菜	キャベツとコーンのソテー		油	キャベツ, えのきたけ, にんじん, とうもろこし			
		副菜	マセドアンスープ	ウインナー	じゃが芋	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜			
18	火	主食・菜	麻婆なす丼	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 筍, にら, なす		746 kcal 27.5 g	
		主菜	華風きゅうり		砂糖, 油, ごま	きゅうり, 大根, しょうが			
		副菜	中華スープ	豚肉	油	にんじん, キャベツ, 筍, 小松菜, 長ねぎ, きくらげ			
19	水	主食・菜	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		664 kcal 31.5 g	
		主菜	かぼちゃと大豆の甘辛揚げ	大豆	でん粉, 油, 砂糖, 水あめ	かぼちゃ			
		その他	冷凍みかん			みかん			

*食材の都合により献立を変更する場合があります。

☆7月の献立メモ☆

7月5日 沖縄の料理

『シシジュシー』と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。『チャンブルー』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。「チャンブルー」とは「まぜる」という意味で、「マーミナー」とはもやしという意味です。

7月6日 体力アップ献立

中学生の体力向上アップ献立として「たんぱく質」を意識し、たっぷりと大豆がはいるカレーライスをつくります。大豆は畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質が多い食品で、100gあたり35gも含まれています。

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す。デザートには、美味し時期に収穫し冷凍した「冷凍みかん」をいただきます。

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。

もずく

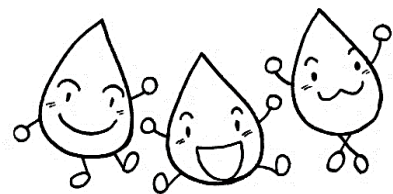
もずくは海藻の仲間です。わかめや昆布は岩などに付いて大きくなりますが、もずくは他の海藻に付いて成長します。カルシウム・ビタミン・食物繊維などが豊富です。もずくの水揚げ量は沖縄県がダントツのトップで、シェアは99%以上です。

今月は西東京市の田倉農園さんからきゅうり・たまねぎ・ピーマン・小松菜が届く予定です。

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、多飲するのはさけましょう。