



だんだんと気温が上がり、蒸し暑くなってきました。夏場は食欲が落ち、体力低下につながる時期です。給食では、食欲の出る香辛料や、栄養素がたくさんつまった旬の食材を使用し、衛生に気をつけて調理していきます。



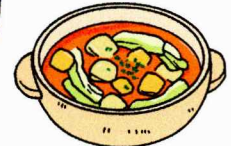
こまめに水分補給をしよう

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、夏はこまめに水分をとりましょう。のどが渇いたと思ったときは、すでに体の中では脱水が始まっています。

一度にたくさんの水分を摂取すると、体内の電解質が薄まり、体調をくずしてしまいますので、こまめな水分補給が大切です。スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれているので、飲み過ぎには注意しましょう。

みそ汁などで水分補給

汁物を1品追加すると、朝の水分補給がしっかりできます。ごはんや野菜のおひたし、サラダ、果物なども、水分を多く含みます。



©少年写真新聞社2026

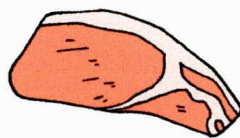
たんぱく質 60g ってどのくらい？

卵は1個当たり6.2gのたんぱく質が含まれています。つまり、たんぱく質を60g摂るためには卵だと10個分食べることになります。1つの食材からではなく、様々な食材を組み合わせ、たんぱく質がとれると良いですね。他の食材に含まれているたんぱく質の量をぜひ調べてみてください。

中学生に大切なたんぱく質

女子の推奨量はピーク

体をつくる材料であるたんぱく質は、成長期にはしっかりとりたいたい栄養素です。中学生の推奨量は、男子が1日60g、女子が55gで、女子は成人（50mg）よりも多い量が必要です。量が多いので、さまざまな食品からバランスよくとりましょう。間食をチーズやゆで卵などにしても、補給できます。



栄養士のひとりごと

給食だよりの名前が変更になりました。1Fの School Kitchen 前の壁面にお持ち帰りできるレシピを置きましたので、ご自由にお取りください。6月で残食のなかった給食は、15日の豚キムチ丼、春雨サラダ、メロンの献立です。給食の豚キムチ丼は、辛さや酸味をやわらげるためにすりごまをたっぷり入れて食べやすくしています。



7月の献立表

世田谷区立北沢学園中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質
1 水	とうもろこしごはん 魚の梅肉焼き 小松菜のおひたし 生揚げとわかめのみそ汁 	○	牛乳 さば 系けずり けずりぶし 生揚げ わかめ	米 もち米 さとう	とうもろこし しょうが ねり梅 もやし こまつな にんじん しめじ ねぎ なす	759 kcal 31.8 g
2 木	冷し中華 カツオとじゃがいもの揚げ煮 蒸しとうもろこし	○	牛乳 鶏肉 けずりぶし かつお	ラーメン 油 さとう ごま油 でん粉 小麦粉 油 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが とうもろこし	751 kcal 40.5 g
3 金	ホワイトピラフ 夏野菜と卵のスープ 有機にんじんサラダ	○	牛乳 鶏肉 えび あさり ベーコン レンズまめ 鶏卵 ツナ	米 油 バター 油 でん粉 さとう ごま	たまねぎ コーン ピーマン マッシュルーム 赤ピーマン キャベツ トマト ズッキーニ オクラ にんじん レモン らっきょう漬	753 kcal 31.6 g
6 月	有機米ごはん ヤンニョムチキン 三色ナムル 春雨スープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉	米(有機米) でん粉 さとう ごま油 ごま 春雨	もやし ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ 白菜 しょうが ねぎ	749 kcal 28.4 g
7 火	鮭ちらし いりどり 七夕フルーツポンチ 	○	牛乳 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐 鶏卵 鮭 鶏肉	七分つき米 さとう 油 じゃがいも マカロニ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう しょうが こんにやく ごぼう みかん缶 パイン缶 黄桃缶	771 kcal 26.0 g
8 水	ハニーレモントースト コーンシチュー 切り干しだいこんサラダ 	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ハム	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油 ごま	レモン たまねぎ にんじん コーン もやし きゅうり 切干しだいこん	777 kcal 27.6 g
9 木	キムチチャーハン ワンタンスープ マーラーカオ	○	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 エバミルク(無糖練乳)	米 油 刀切の皮 さとう はちみつ 小麦粉	しょうが にんにく キムチ ねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし しょうが こまつな レーズン	838 kcal 27.5 g
10 金	チキンみそかつ丼 夏野菜豚汁 くだもの(美生柑)	○	牛乳 鶏肉 けずりぶし 豚肉 豆腐 油揚げ	七分つき米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま	キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ なす みょうが 美生柑	864 kcal 39.9 g
13 月	セサミパン 魚のガーリックパン粉焼き チーズバイクドポテト ラタトゥイユ	○	牛乳 シイラ 粉チーズ ベーコン 鶏肉 レンズまめ	セサミパン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 油	レモン にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー ピーマン なす ズッキーニ トマト	771 kcal 36.2 g
14 火	梅茶漬け ちくわの磯辺揚げ 野菜のごまみそあえ	○	牛乳 刻みのり ちくわ あおのり	米 ごま 小麦粉 油	万能ねぎ 刻み梅 もやし さやいんげん にんじん	748 kcal 24.0 g
15 水	有機米ごはん あじのかば焼き ゴーヤチャンプル 玉ねぎとあぶらあげのみそ汁	○	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 鶏卵 けずりぶし 油揚げ わかめ	米(有機米) でん粉 小麦粉 油 さとう	ゴーヤ もやし にら たまねぎ えのきたけ にんじん	803 kcal 38.0 g
16 木	夏野菜のカレーライス 大根とひじきのサラダ くだもの(小玉スイカ) 	コーヒー 牛乳	豚肉 干ひじき ツナ 乳飲料(コーヒー)	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんにく しょうが コーン セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト りんご きゅうり だいこん 赤ピーマン 小玉すいか	762 kcal 20.2 g

・食材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。