

7月 給食だより

No.4

令和7年6月30日

世田谷区立北沢中学校

栄養士 藤田 果帆

梅雨が明けると本格的な夏になります。この時期は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症や疲れで体調を崩しやすいです。こまめな水分補給とともに、バランスのよい食事を心がけ暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症を防ぐための水分補給

<普段の生活>

適した飲み物：水やお茶

喉の渇きを感じない場合でも、こまめに飲むようにしましょう。しっかりと食事をとってれば、食事から塩分などのミネラルを摂取できるため、必ずしもスポーツドリンク等での水分補給は必要ありません。



<運動時>

適した飲み物：スポーツドリンク

発汗量に見合った水分を補給する必要があり、糖分と0.1%~0.2%程度の食塩を含んだ飲み物（スポーツドリンク等）が効果的です。

発汗量はそのときの環境（気温や湿度等）が大きく影響し、汗の量が多くなると体から失われる塩分量も増えます。そのため、<普段の生活>の場面での水分補給とは異なり、塩分の補給が大切です。

水分補給というと運動中や運動後の水分補給に目がいきがちですが、運動前にコップ1杯程度の水分をとることも熱中症予防に効果があります。



糖分

塩分

参照資料：公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」

世田谷区学校給食展

夏休み中に世田谷区の学校給食を紹介する「給食展」を開催します。掲示物に加えて、本物の大きな釜を使ってみたりスパイスを選んでオリジナルのカレー粉を作ったりと、楽しく学べる企画もたくさんあります。

日時：令和7年7月31日（木） 12:00~17:00

8月1日（金） 9:00~15:00

会場：玉川せせらぎホール1階（玉川区民館）

詳細はこちら！



～給食のレシピを紹介します～

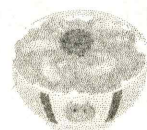
豚キムチ丼

<材料(4人分)>

豚こま肉	250g	★しょうゆ	小さじ4
にんにく	1/2片	★砂糖	小さじ1と1/2
生姜	1/2片	★料理酒	小さじ2
サラダ油	小さじ2	★コチジャン	小さじ2
玉ねぎ	1個	ごま油	小さじ1/2
白菜キムチ	150g	ご飯	4人分

<作り方>

- ① 玉ねぎをうすくスライスする。にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、にんにくと生姜を炒める。
- ③ 豚肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ④ 玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりするまで炒めたら、キムチを入れて炒める。★の調味料で味付けをする。
- ⑤ ごま油を回し入れる。
- ⑥ ご飯の上に盛り付けたら完成。



7月 学校給食予定献立表

令和7年7月

世田谷区立北沢中学校

日	給食行事	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	季節の料理	トマトのキーマカレーライス 蒸しとうもろこし フルーツポンチ	○	大豆 豚肉 粉チーズ	米 大麦 油 バター 小麦粉 はちみつ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト トマト缶	862 kcal 27.8 g 24.3 g 2.2 g
2水		ご飯 あじフライ 糸こんにゃくともやしの和え物 豆腐のみそ汁	○	あじ 鶏卵	米 小麦粉 パン粉 油		748 kcal 35.1 g 24.7 g 2.6 g
3木		こぎつねご飯 ししゃものいそべ揚げ ごま酢和え 豚汁	○	鶏肉 油揚げ ししゃも 青のり	米 大麦 砂糖 小麦粉 油	人参 人参 もやし きゅうり キャベツ	720 kcal 34.4 g 25.3 g 3.1 g
4金		シーフードトマトスパゲティ 海藻サラダ 豆乳小松菜ケーキ	○	ベーコン えび いか レンズ豆 粉チーズ	スパゲティ 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶	845 kcal 35.9 g 27.5 g 2.9 g
7月	七夕	ご飯 鯖のごま醤油焼き 七夕サラダ 冬瓜入りむらくも汁	○	さば	米 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 長ねぎ	819 kcal 35.6 g 35.4 g 2.4 g
8火		ミルクパン 鶏肉のマリナード焼き ポテト入りフレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	○	鶏肉	油	玉ねぎ にんにく	768 kcal 34.2 g 35.9 g 3.1 g
9水		デンジャロースー 青椒肉絲丼 ねぎだれ中華サラダ オレンジゼリー	○	豚肉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン	797 kcal 34.2 g 22.3 g 2.6 g
10木		ジャージャー麺 ミモザサラダ お豆かりんとう	○	豚肉 レンズ豆 みそ	蒸し中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸	862 kcal 35.9 g 34.6 g 3.4 g
11金		麦ご飯 じゃこピーマンふりかけ カレー肉じゃが ひじきのピリッとサラダ	○	ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 ごま油 ごま	ピーマン	735 kcal 28.9 g 20.6 g 2.5 g
14月		ガーリックトースト ごまだれ夏野菜サラダ コーンチャウダー くだもの（バレンシアオレンジ）	○	鶏肉 牛乳 いんげん豆 生クリーム	ソフトフランスパン バター オリーブ油 砂糖 油 ごま油 ごま	にんにく 人参 キャベツ ズッキーニ きゅうり コーン にんにく 生姜 人参 玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン 小松菜	727 kcal 26.3 g 35.4 g 3.2 g
15火	有機米給食	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き 白滝のきんぴら 豆腐とキャベツのみそ汁	○	鮭 みそ	米 ごま 砂糖	玉ねぎ	724 kcal 38.0 g 23.6 g 2.7 g
16水		シーフードピラフ 夏野菜のミートソース焼き 卵スープ	○	ベーコン いか あさり	米 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン	751 kcal 33.7 g 27.6 g 3.6 g
17木		豚キムチ丼 ツナサラダ くだもの（小玉すいか）	○	高野豆腐 豚肉 チーズ 鶏肉 鶏卵	油 じゃが芋 小麦粉 片栗粉	ズッキーニ なす にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 小松菜	807 kcal 31.0 g 27.4 g 2.8 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。 ※下線の引いてある食材は東京都産のものを使用予定です。

※1日（火） おおぐま学級がとうもろこしの皮むき体験を行います。

※2日（水）～4日（金） 1年生は移動教室のため給食はありません。

