

給食だより 7月

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

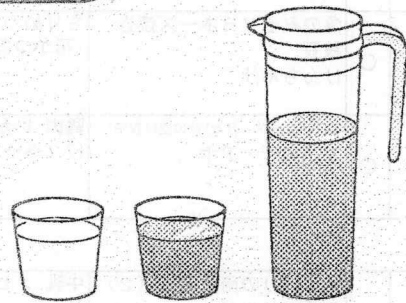
暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



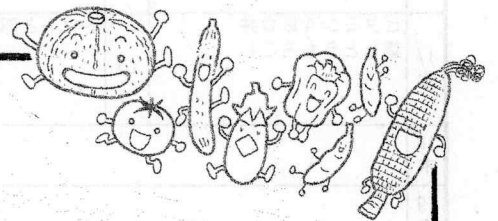
暑い夏を乗り切る！！食事のポイント

☆☆夏野菜+香味野菜を活用☆☆

なすやキュウリ、トマトなどの夏野菜は水分たっぷり。食べる水分補給が期待出来ます。しそやにんにく、ミョウガなどの香味野菜を少量使うことで味にアクセントをつけられ、食欲増進に効果的です。

☆☆酸味や辛味を活用☆☆

レモンやお酢を料理につかうことで、さわやかな香りと酸味が楽しめます。また、酸味に含まれるクエン酸は、疲労回復にも役立ちます。キムチや唐辛子など、少し辛味を入れることで食欲増進効果が期待できます。



7/8(月)

～本と食を繋ぐ～

図書館&給食コラボ

～Menu～

- ☆白い七夕ゼリー
- ☆七夕汁
- ☆いかのかりんあげ
- ☆五目ちらし寿司
- ☆牛乳

『給食アンサンブル』

如月かずさ・作/五十嵐大介・絵 光村図書

転校生の美貴はクラスになじめずにいます。せっかくなってきた友達とも仲たがいをしてしまいましたが、仲直りのきっかけをくれたのが、七夕の日の給食・七夕ゼリー…。同じクラスの6人の悩みや日常を描いた連作短編集です。

[配布用献立表]

2024年 7月

世田谷区立尾山台中学校 校長 永野 祥夫

日	主食	牛乳	おかず	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
1月	チキンピラフ	○	ホキのパン粉焼き ABCスープ 冷凍みかん	鶏肉、牛乳、ホキ、ベーコン、レンズまめ	米、油、パン粉、マカロニ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、冷凍コーン、(冷)グリーンピース、パセリ、にんにく、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	756 kcal 34.8 g
2火	なすとトマトのスパゲティ	○	かき揚げのサタ フルーツヨーグルト	豚肉、豚レバーミンチ、大豆、シュレッドチーズ、牛乳、油揚げ、プレーンヨーグルト	スパゲッティ、油、さとう、油、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ダイストマト(缶)、なす、キャベツ、きゅうり、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉)	776 kcal 33.5 g
3水	キムタクご飯	○	青のりポテトビーンズ トック入り卵スープ	豚肉、牛乳、大豆、あおのり、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、鶏卵	米、おおむぎ、ごま油、さとう、でん粉、じゃがいも、油、トック	しょうが、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、大根(たくあん干し大根漬)、えのきたけ、だいこん、ねぎ	742 kcal 30.5 g
4木	はちみつレモントースト	○	ツナサラダ(マヨ) チリコンカン	牛乳、ツナ(缶)、あかいんげんまめ、豚レバーミンチ、豚肉、ベーコン	無塩食パン70、バター、はちみつ、さとう、油	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、ダイストマト(缶)、ピーマン	719 kcal 21.7 g
5金	麦ごはん	○	さわらの西京焼き かきたま汁 五目きんぴら	牛乳、さわら、けずりぶし(花かつお)、豆腐、鶏卵、さつま揚げ	米、おおむぎ、さとう、でん粉、ごま油、ごま	だいこん、にんじん、しょうが、こまつな、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん	733 kcal 35.6 g
8月	五目ちらし寿司 (図書コラボ給食)	○	いかのかりん揚げ 七タ汁(オクラ無) 白い七タゼリー	鶏ひき肉、凍り豆腐 細切り、鶏卵、牛乳、いか、けずりぶし(花かつお)、鶏肉、かまぼこ、粉寒天、乳酸菌飲料	米、おおむぎ、さとう、油、小麦粉、でん粉、油、星麩、そうめん	にんじん、(干)しいたけ、さやいんげん、しょうが、えのきたけ、ねぎ、こまつな	745 kcal 35.2 g
9火	おろし豚丼	○	もやしのみそ汁 野菜のからしあえ	豚肉、牛乳、けずりぶし(花かつお)、生揚げ、油揚げ、わかめ	米、おおむぎ、油、さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、だいこん、万能ねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、ほうれんそう	782 kcal 33.2 g
10水	ミルクパン	○	ポテトコロケ ゆでキャベツ 魚介のミルクスープ	牛乳、豚肉、豚レバーミンチ、(冷)あさりむき身、むきえび、ベーコン、牛乳、生クリーム	ミルクパン、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、パン粉、油、バター	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな	747 kcal 26.4 g
11木	梅じゃこごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き 枝豆 けんちん汁	ちりめんじゃこ、牛乳、鮭、けずりぶし(花かつお)、油揚げ、豆腐	米、おおむぎ、ごま油、じゃがいも	梅干し、えだまめ、ごぼう、にんじん、だいこん、しょうが、ねぎ	735 kcal 39.1 g
12金	パエリア	○	エンパナーダ(サトウの揚げ餃子) ソパ・デ・アホ	鶏肉、いか、冷)えび、牛乳、ツナ(レトルト)、ベーコン、レンズまめ、鶏卵	米、おおむぎ、オリーブ油、バター、ぎょうざの皮、油、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、ピーマン、赤ピーマン、こまつな	728 kcal 28.6 g
15月	海 の 日						
16火	麦ごはん	○	メヒカリの南蛮漬(2) みそ肉じゃが 揚げと野菜のおひたし	牛乳、メヒカリ、豚肉、油揚げ、糸けずり	米、おおむぎ、小麦粉、でん粉、油、さとう、油、じゃがいも	ねぎ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、こまつな、もやし	797 kcal 30.0 g
17水	ビタミンABC丼 蒸しとうもろこし	○	トマトと卵のスープ	豚肉、豚レバーミンチ、大豆、牛乳、ベーコン、レンズまめ、鶏卵	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、たけのこ(水煮)、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、トマト、こまつな、とうもろこし	815 kcal 31.4 g
18木	大 掃 除 給食はありません						
19金	終 業 式 給食はありません						

※食材の都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。

