

7月献立表



令和7年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

| 日付 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 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人分 - たんぱく質 脂質 |
|----------|----|----|--|-------------------------------------|--------------------------|---|-------------------|--|---|------------------------------|
| 1 | 火 | ○ | 麻婆春雨丼 大豆とじゃこの甘辛揚 わかめスープ | 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 | 牛乳 じゃこ わかめ | 米,米粒麦 さとう 春雨 でん粉 | 油 ごま油 ごま | にんじん | にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,えのきたけ | 793 kcal 30.6 g 23.9 g |
| 2 | 水 | ○ | ごはん 鮭のチャンチャン焼き ごま酢かけ かみなり汁 | 生鮭 豆腐 豚肉 鶏卵 | 牛乳 わかめ | 米 三温糖 さとう でん粉 | バター ごま ごま油 | にんじん ピーマン | たまねぎ,キャベツ えのきたけ,もやし きゅうり,ねぎ | 818 kcal 41.1 g 29.1 g |
| 3 | 木 | ○ | チーズトースト トマトシチュー パリパリサラダ くだもの | ベーコン 豚肉 | スライスチーズ 牛乳, チーズ | 黒砂糖食パン じゃがいも,さとう 小麦粉 ワンタンの皮 | 油 バター | にんじん ダイストマト(缶) パセリ | にんにく,たまねぎ キャベツ ホールコーン(レトルト) オレンジ | 811 kcal 29.5 g 33.2 g |
| 4 | 金 | ○ | 麦ごはん ふりかけ 韓国風肉じゃが ユッケジャンスープ | 豚肉 さつま揚げ 凍り豆腐 鶏卵 | 牛乳 じゃこ あおのり わかめ | 米,米粒麦 じゃがいも 三温糖,さとう | ごま ごま油 油 | にんじん 赤とうがらし にら | にんにく,しょうが たまねぎ ねぎ,もやし | 841 kcal 38.5 g 24.1 g |
| 七夕献立 | | | かきあげ丼 七夕汁 七夕ゼリー | 冷)えび いか 鶏肉 豆腐 | 牛乳 アガー 生クリーム | 米,米粒麦,麩 じゃがいも 小麦粉,でん粉 さとう,そうめん | 油 | にんじん みつば オクラ | たまねぎ えのきたけ ねぎ パインアップル(缶) | 890 kcal 30.9 g 25.4 g |
| 8 | 火 | ○ | ミルクパン アッシ・パルマンティエ キャベツサラダ くだもの | 豚肉 白いんげん豆 | 牛乳 シュレッドチーズ | ミルクパン じゃがいも さとう | 油 バター | にんじん ホールトマト(缶) にんじん | にんにく,たまねぎ キャベツ,きゅうり りんご,すいか | 811 kcal 36.8 g 35.5 g |
| 9 | 水 | ○ | 子ぎつねごはん ちくわの磯辺揚げ 梅ドレサラダ かきたま汁 | 凍り豆腐,油揚げ ちくわ,糸けすり 豆腐,鶏卵 | 牛乳 あおのり わかめ | 米,米粒麦 さとう,小麦粉 じゃがいも でん粉 | ごま 油 | にんじん さやいんげん こまつな | キャベツ きゅうり もやし ねり梅 | 787 kcal 35.8 g 28.4 g |
| 10 | 木 | ○ | 盛岡じゃじゃ麺 わかめサラダ 豆腐マフィン | 豚肉 大豆 豆腐 豆乳 | 牛乳 わかめ しらす干し | 冷凍うどん さとう でん粉 小麦粉 | ごま油 油 ごま | にんじん | もやし,きゅうり,しょうが にんにく,たまねぎ (干)しいたけ,ねぎ キャベツ,だいこん | 803 kcal 32.4 g 28.2 g |
| 夏野菜献立 | | | 夏野菜のカレーライス 和風サラダ 焼きとうもろこし | 鶏肉 | 粉チーズ 牛乳 わかめ じゃこ | 米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 バター ごま | にんじん トマト さやいんげん | にんにく,セロリー たまねぎ,なす しょうが,もやし とうもろこし | 841 kcal 27.5 g 25.0 g |
| 14 | 月 | ○ | ごはん 魚のしょうが風味焼き 炒り豆腐 みそ汁 | さば,豚肉 さつま揚げ,豆腐 鶏卵,糸けすり 油揚げ | 牛乳 わかめ | 米 さとう 三温糖 じゃがいも | 油 | にんじん こまつな | しょうが ねぎ えのきたけ | 840 kcal 39.7 g 35.1 g |
| 15 | 火 | ○ | ツナとトマトの冷製スパゲティ じゃがいものハニーサラダ チャウダー | ツナ(レトルト) 鶏肉 (冷)ペビーホタテ | 牛乳 粉チーズ | スパゲッティ じゃがいも はちみつ 小麦粉 | オリーブ油 油 バター | トマト ダイストマト(缶) チンゲンツァ にんじん,パセリ | にんにく たまねぎ キャベツ クリームコーン(缶) | 775 kcal 31.9 g 30.3 g |
| 奄美大島郷土料理 | | | 鶏飯(けいはん) きびなごの唐揚げ きゅうりのひとしお フルーツヨーグルト | 鶏肉 鶏卵 | 牛乳 きびなご プレーンヨーグルト | 米 さとう 小麦粉 でん粉 | 油 | 万能ねぎ こまつな | しょうが,(たくあん 干)しいたけ,かぼす きゅうり,みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶) | 808 kcal 37.2 g 23.5 g |
| 夏野菜献立 | | | セレクト 夏野菜の豚キムチ丼 春雨サラダ くだもの | 鶏卵 豚肉 ツナ(レトルト) | 牛乳 | 米,米粒麦 三温糖,春雨 さとう | 油 ごま ごま油 | にんじん ピーマン | にんにく,しょうが,なす たまねぎ,(干)しいたけ キムチ,キャベツ,もやし ホールコーン(缶),メロン えだまめむき身(冷) | 811 kcal 29.6 g 27.6 g |
| 18 | 金 | | 終業式 | | | | | | | |

学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。



平常時と運動時の水分補給

★運動をしていないときは、水分補給を忘れがちです。運動をしていないときでも、暑い夏は意識をして水分補給をしましょう。水分補給のポイントは

- ・こまめに
一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができません。こまめに少量の水またはお茶を摂取しましょう。
- ・意識的に

「のどが渴いた」というタイミングでの水分摂取では体水分量が不足する可能性が高くなるため、「のどが渴く」前のタイミングで摂取を行うようにしましょう。

★運動時には特に水分が失われやすく、水分補給に注意が必要です。からだの外に出ていく汗などには水分だけでなくミネラルも含まれていますので、ある程度、塩分(ナトリウム)が含まれるもの、また1時間以上の運動の場合には疲労予防のために糖質を含んだものが効果的です。具体的に摂取すべき成分量としては・・・

- ・ナトリウムが40～80mg/100ml入っているもの
 - ・糖質が4～8%含まれているものが、適切です。
- ほとんどの市販のスポーツドリンクが当てはまります。上手に活用しましょう。

☆セレクトドリンク☆

1学期給食最終日に学期最後のお楽しみでセレクトドリンクを行います。保健給食委員が飲み物の種類を決め、各クラスでアンケートを行い集計をしました。セレクトドリンクの種類は下記の3種類です。

りんごジュース
パインジュース
いちごオ・レ

自分がどの飲み物を選択したか忘れないようにしましょう。

よくあるセレクト実施日の光景としては、
1. 自分が選択したものを忘れる
2. 自分以外の人を選択したもののほうがよくなり、交換してもらう
3. セレクト当日に好きなものを選んで、数が足りなくなる
気を付けて、楽しい給食にしましょう！！

◎今月は世田谷野菜はお休みです。

