

7月献立表



令和8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人あたり たんぱく質 脂質
1	水	○	麻婆春雨丼 大豆とじゃこの甘辛湯 わかめスープ	豚肉,大豆 鶏肉,豆腐 鶏卵	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	837 kcal 34.1 g 27.4 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
3	金	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ごま酢かけ かみなり汁 くだもの	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 デラウェア	818 kcal 41.0 g 29.0 g
アメリカ郷土料理			ガンホ じゃがいものサウピカンサラダ チャウダー	鶏肉 ウィンナー (冷)ほたて	牛乳 粉チーズ	米,米粒麦 じゃがいも さとう,小麦粉	油 バター	赤ピーマン,パセリ ピーマン トマト,オクラ にんじん	にんにく,たまねぎ セロリー,キャベツ クリームコーン缶	813 kcal 30.8 g 27.5 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,麴 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	885 kcal 34.3 g 22.6 g
8	水	○	ミルクパン アッシ・パルマンティエ ツナ入りキャベツサラダ 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,メロン	881 kcal 41.0 g 39.8 g
9	木	○	ごはん 魚のしょうが風味焼き 梅ドレサラダ かきたま汁	さば 糸けすり 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも でん粉	油	にんじん こまつな	しょうが,ねぎ キャベツ,きゅうり もやし,ねり梅	819 kcal 36.6 g 35.5 g
10	金	○	チキンライス マカロニ&チーズ くだもの	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 シュレッドチーズ	米 米粒麦 小麦粉 マカロニ	油 バター	トマトジュース にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ 小玉ずいか	896 kcal 34.4 g 26.9 g
13	月	○	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	845 kcal 38.8 g 24.4 g
14	火	○	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) プラム	832 kcal 30.8 g 34.8 g
15	水	○	盛岡じゃじゃ麺 わかめサラダ 黒蜜きな粉ゼリー	豚肉,大豆 豆腐,豆乳 粉ゼラチン きな粉	牛乳 わかめ しらす干し 粉寒天	冷凍うどん さとう でん粉 黒蜜	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,ねぎ (干)しいたけ,キャベツ だいこん	740 kcal 34.5 g 26.0 g
夏野菜献立			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,パイン えだまめむき身(冷)	811 kcal 29.6 g 27.6 g
17	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
ぶどうジュース
ミルクコーヒー

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。