

7月

献立表



多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

令和5年度

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	I初 - たんぱく質 脂質			
3	月	○	ごはん 心りかけ 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 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	835 kcal 37.8 g 23.5 g
4	火	○	セルフフィッシュサンド ミネストローネ フルーツヨーグルト	モーカサメ 鶏卵 豚肉	牛乳 ブレーンヨーグルト	コッペパン 小麦粉, パン粉 じゃがいも マカロニ	油	にんじん ホールトマト(缶)	キャベツ, にんにく しょうが, たまねぎ セロリー, みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)	808 kcal 36.7 g 32.8 g
5	水	○	トマトライスのクリームソースかけ ポテト入りフレンチサラダ	鶏肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	米, 米粒麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	トマトジュース にんじん	にんにく, たまねぎ キャベツ, きゅうり ホールコーン(缶)	799 kcal 26.9 g 28.1 g
6	木	○	ごはん 鮭のチャンチャン焼き ごま酢かけ かみなり汁	秋鮭 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 えのきだけ, もやし きゅうり, ねぎ	818 kcal 41.0 g 29.0 g
7	金	○	七夕献立 かきあげ丼 七夕汁 七夕ゼリー	大豆 鶏肉 豆腐 豆乳	しらす干し 牛乳 アガー ^生 クリーム	米, 米粒麦, さとう じゃがいも, 小麦粉 でん粉, そうめん グラニュー糖, 生麩	油	にんじん モロヘイヤ オクラ	たまねぎ えのきだけ ねぎ パインアップル(缶)	858 kcal 30.3 g 22.7 g
10	月	○	シナモントースト トマトチュー パリパリサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ	食パン, さとう グラニュー糖 じゃがいも, 小麦粉 ワンタンの皮	バター 油	にんじん ダイストマト(缶) トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン(缶)	797 kcal 26.4 g 35.5 g
11	火	○	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 糸けずり, 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	777 kcal 34.7 g 28.8 g
12	水	○	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, ねぎ (干) しいたけ, キャベツ たいこん	803 kcal 32.4 g 28.2 g
13	木	○	夏野菜の豚キムチ丼 春雨サラダ くだもの	鶏卵 豚肉 ハム	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, ホールコーン(缶) えだまめ(冷), キャベツ もやし, オレンジ	802 kcal 29.3 g 26.6 g
14	金	○	ごはん 魚のしょうが風味焼き ゴーヤチャンプル みそ汁	さば, 豚肉 豆腐, 鶏卵 糸けずり 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 ゴーヤ もやし えのきだけ	840 kcal 39.8 g 35.7 g
17	月								海の日	
18	火	○	スパゲティミートソース コールスローサラダ ココアミルクゼリー	豚肉 大豆 粉ゼラチン	粉チーズ 牛乳 粉塞天 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 さとう	オリーブ油 油	にんじん ピーマン	にんにく, 玉ねぎ, セロリー マッシュルーム(缶) キャベツ, きゅうり ホールコーン(缶)	791 kcal 33.0 g 28.7 g
19	水	セレクト	夏野菜のカレーライス 和風サラダ	ベーコン 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, なす たまねぎ, しょうが もやし, りんごジュース グレープフルーツジュース	784 kcal 25.0 g 24.0 g
20	木								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。

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
- グレープフルーツジュース
- 牛乳

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. 自分以外の人が選択したもののはうがよくなり、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！！

◎斜め太字下線記載の野菜が世田谷野菜です。

