

7月献立表



令和元年

世田谷区立石中学校

日	主食	おかず	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	1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	わかめごはん	魚のピリ辛ソースかけ 春雨サラダ サンラータン	○	牛乳,わかめ,シイラ, 豚肉,豆腐,鶏卵	米,油,ごま油,春雨, 三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,りんご,もやし, ぎゅうり,にんじん,たまねぎ, きくらげ,ねぎ,こまつな	769 kcal 32.2 g 22.5 g 3.4 g
2火	カレーうどん	お好み焼き フルーツみつ豆	○	牛乳,豚肉,こんぶ, かつお節,かまぼこ,鶏卵, あおのり,寒天,赤えんどう豆	冷凍うどん,油,でん粉, 小麦粉,ながいも, さとう,黒砂糖	たまねぎ,にんじん,こまつな, キャベツ,ねぎ,しょうが(酢漬), みかん缶,もも缶,パイ缶	810 kcal 34.0 g 21.0 g 3.0 g
3水	パインパン マーガリンパン	かぼちゃのチーズ入りコロッケ キャベツサラダ イタリアンスープ	○	牛乳,チーズ,ベーコン, 豚肉,鶏卵,粉チーズ	ドイツマーガリン,バター, ポテトパウダー,小麦粉, パン粉,油,さとう,でん粉	たまねぎ,かぼちゃ,キャベツ, きゅうり,にんじん, しょうが,パセリ	868 kcal 29.9 g 34.2 g 3.8 g
4木	海鮮かき揚げ丼	真だくさん汁 河内晩柑(柑橘類)	○	牛乳,いか,えび,鶏卵, かつお節,豚肉,豆腐	米,油,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,みつば, だいこん,ねぎ,河内晩柑	764 kcal 26.1 g 21.1 g 2.6 g
5金	ごはん	春巻き にらもやしのごま風味 中華風たまごスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,鶏卵	米,春巻の皮,小麦粉, でん粉,春雨, ごま油,油,三温糖	しょうが,たけのこ,にんじん, 干しいたけ,ねぎ,もやし, にら,きくらげ,こまつな	780 kcal 26.9 g 22.4 g 2.7 g
8月	ごはん	いわしの蒲焼き もやしとわかめのごまあえ 田舎汁	○	牛乳,いわし,わかめ, 豚肉,かつお節,油揚げ	米,でん粉,小麦粉, 三温糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,もやし,ごぼう, こんにゃく,にんじん, だいこん,ねぎ	846 kcal 32.4 g 28.6 g 3.1 g
9火	ミルクパン ココアパン	ポテトミートグラタン 小松菜サラダ	○	牛乳,豚肉,大豆, チーズ,ベーコン	ミルクパウダー, 小麦粉,じゃがいも, 油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, トマト缶,パセリ,こまつな, もやし,コーン	792 kcal 27.2 g 29.6 g 3.5 g
10水	ソース焼きそば	青菜のスープ おからドーナツ	○	牛乳,豚肉,あおのり, 豚肉,鶏卵,おから	むし中華めん,油, じゃがいも,三温糖, バター,小麦粉,米粉,粉糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,にら,にんにく,こまつな, チンゲン菜	885 kcal 29.7 g 27.5 g 4.4 g
11木	ごはん	手作りのふりかけ あじの梅肉ソテー おひたし 豚汁	○	牛乳,じゃこ,まあじ, 油揚げ,かつお節,豚肉	米,ごま,さとう,油, でん粉,小麦粉, 三温糖,じゃがいも	しょうが,梅干し,もやし,こまつな, にんじん,ごぼう,こんにゃく, だいこん,ねぎ	763 kcal 36.2 g 18.9 g 3.5 g
12金	ブルコギ丼	トックスープ パイナップル	○	牛乳,豚肉,かつお節,鶏肉	米,おおむぎ,油,さとう, ごま油,ごま,トック	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご, しょうが,にんにく,にら,こまつな, 干しいたけ,キャベツ,ねぎ, パイナップル	816 kcal 28.3 g 19.8 g 2.8 g
16火	キムチチャーハン	チャプチェ わかめスープ	○	牛乳,豚肉,鶏卵, 鶏肉,わかめ	米,おおむぎ,油, 韓国春雨,さとう, ごま,ごま油	にんじん,白菜キムチ,ねぎ, しょうが,にんにく,たまねぎ,にら	763 kcal 25.6 g 25.2 g 3.9 g
17水	そうめん	天ぷら 鶏・ししとう じゃがいものきんぴら グレープセリー	○	牛乳,こんぶ,かつお節, 鶏肉,豚肉,寒天	そうめん,三温糖, 小麦粉,油,じゃがいも, ごま油,さとう	オクラ,ししとうがらし, にんじん,ピーマン,ぶどうジュース	810 kcal 32.9 g 25.7 g 5.5 g
18木	夏野菜の カレーライス	ジャキジャキ野菜 すいか	○	牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油,はちみつ, 小麦粉,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,トマト,しょうが,なす, かぼちゃ,ピーマン,だいこん, れんこん,きゅうり,すいか	930 kcal 24.3 g 25.3 g 2.5 g
◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。 ◎ 太字は旬の食材です。 ◎ 斜字はせたがやそだちの食材を使用する予定です。							815 kcal 29.7 g 24.8 g 3.4 g
今月分 一日あたりの平均							
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準							830 kcal 30.0 g 27.0 g 2.5 g

のどが乾く前の水分補給が大事です！！

体重のおよそ3%の水分が不足すると、運動能力や体温調節能力の低下が起きはじめます。のどが乾いたな、と思ったときにはすでに軽度の脱水状態なので、のどが乾く前の水分補給をこころがけましょう。

- ①日頃から意識して水分を多くとることによって暑さによるストレスに強くなります。
- ②補給のタイミングは朝起きたとき、入浴前、眠る前、そして運動する前と後。
- ③一度にたくさん飲むと逆に吸収が悪くなるので、コップ1杯(200ml)をゆっくり飲みます。
- ④長時間にわたる運動時は塩分、糖分を含んだものがおすすです。
(目安として、1Lの水に塩1~2g、さとう40~60gを溶かしたもの(一般のスポーツ飲料と同じくらい濃度)を、発汗で失った分補給する。これ以上しょっぱかったり、あまかったりする飲み物は浸透圧の関係で、吸収されにくくなります。)

