



7月 予定献立表



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう！



令和4年度 下諏訪中学校

日	曜日	こ ん だ て		血や肉になるもの		体の調子をととえるもの		熱や力になるもの		たんぱく質 脂質 食塩相当量
		主食	牛乳 お か す	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	半夏生献立 たごめし	魚の門前みそ焼き もやしののり和え 白菜と麩のみそ汁	たごめし あじ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ごぼう えだまめ もやし はくさい	米 麦 焼きふ じゃがい も	ごま油	700kcal 38.1g 24% 2.7g
4	月	ごはん	厚あげの肉みそがけ 海草サラダ 辛味豆腐汁	生揚げ 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ はくさい	米 麦 砂糖	ごめ油 ごま油	748kcal 31.8g 32% 3g
5	火	レモン バター トースト	カレーサラダ ポトフ	ツナ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコ リー	レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり たまねぎ セロリ	パン 砂糖 じゃが芋	マーガリン オリーブ油 ごめ油	766kcal 29.2g 36% 2.8g
6	水	ごはん	なすのミートグラタン カラフルサラダ もやしと豚肉のスープ	豚肉	牛乳 チーズ	トマト パプリカ にんじん 水菜	なす たまねぎ にんにく 大根 きゅうり キャベツ しょうが もやし	米 麦 マカロニ 小麦粉 片栗粉	オリーブ 油 ごめ油	732kcal 31.5g 28% 2.7g
7	木	ソフト うどん	おからチーズ芋もち 切干大根サラダ 鶏玉うどん汁	おから かまぼこ 鶏肉 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん 水菜 小松菜	切干しだいこん きゅうり しいたけ はくさい	麵 米粉 じゃが芋 片栗粉 砂糖	バター ごめ油	803kcal 29g 24% 2.8g
8	金	七夕献立 ごはん	鶏ささみのレモンソースがけ ゆかりあえ 七夕汁 星のソーダゼリー	鶏ささ身 鶏卵 かまぼこ	牛乳 寒天	にんじん オクラ	レモン果汁 きゅうり キャベツ もやし 梅干し しいたけ はくさい	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖	ごめ油	708kcal 31.9g 20% 2.1g
11	月	ごはん	五目卵焼き 納豆あえ 豚汁	鶏卵 ツナ 納豆 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	しいたけ えだまめ もやし キャベツ 梅干し 大根 たま ねぎ ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 蒟蒻	ごま ごめ油	714kcal 32.5g 28% 2g
12	火	ココア 揚げパン	2年生希望献立 ポークビーンズ カミカミサラダ	大豆 豚肉 さきいか	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 切干しだい こん きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	ごめ油 バター ごま油	770kcal 30.6g 35% 3.4g
13	水	ごはん	2年生希望献立 鶏の唐揚げ 春雨サラダ かきたま汁	鶏肉 ロースハム 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 麦 片栗粉 春雨 砂糖	ごめ油 ごま油 ごま	730kcal 31g 29% 2.6g
14	木	ソフト麺	ブルーベリーマフィン 夏のさっぱりサラダ メキシカンソース	鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグル ト	にんじん トマト ピーマン	ブルーベリージャム きゅうり キャベツ レモン果汁 しょうが にんにく たまねぎ	麵 小麦粉 砂糖	バター ごめ油 ごま	884kcal 31.2g 24% 1.8g
15	金	ごはん	3年生希望献立 魚のずんだ焼 塩いかの酢の物 カレーみそ汁	メルルーサ いか 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ 大根	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごめ油	703kcal 31.9g 27% 2.4g
19	火	コッペパン	ミートオムレツ シャキシャキポテトサラダ 白玉入りフルーツポンチ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅ うり みかん缶 パ インアップル缶詰 桃缶	パン 砂糖 じゃが芋 白玉餅 ゼリー	ごめ油	866kcal 29.9g 24% 2.7g
20	水	ごはん	サバのマスタード焼き ごまじゃこサラダ 雷汁	さば 豆腐	牛乳 しらす干 し	にんじん 小松菜	もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油 ごめ油	752kcal 30g 38% 2.6g
21	木	ソフト ラーメン	凍り豆腐とじゃがいもの甘辛 あえ きゅうりのピリ辛 タンメンスープ	凍り豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん	きゅうり しょうが にんにく もやし めんま たま ねぎ きくらげ	麵 片栗 粉 米粉 じゃが芋 砂糖	ごめ油	720kcal 26.2g 26% 2.6g
22	金	ごはん	大豆入りキーマカレー ジャーマンポテト スティックサラダ	大豆 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ 大根 きゅうり	米 麦 じゃが芋	ごめ油 バター ごま	794kcal 30.3g 33% 2.3g

献立は都合により変更になることがあります。

7月

給食だより

下諏訪中学校給食室

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

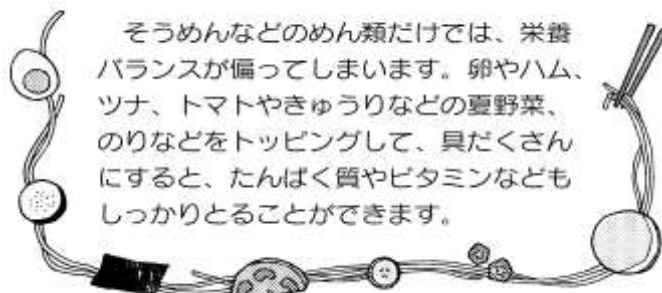


普段の水分補給には、水や麦茶を飲むようにしましょう。運動などで多量に汗をかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p>  <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p>  <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p>  <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p>  <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！



夏野菜・いろいろ！

太陽をたっぷり浴びた、おいしい夏野菜が出回ります。夏は、実を食べる野菜が多いですね。旬の味を召し上がれ！

ゴーヤー

沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。



とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」に。下ゆでしてから使う。



ズッキーニ

きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。



おくら

ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

