



# 7月 予定献立表



令和4年度

流山市立おおぐろの森中学校

日にち	曜日	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)			
				主食	主菜・副菜	肉・魚 卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂					
						主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		
1	金			ちらし寿司 手巻きのみ	鯰フライ 沢煮椀 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 鯰 豚肉	牛乳 のり ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	筍 椎茸 大根 ごぼう えのき 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	サラダ油 白ごま	857	37.1 26.9 2.9			
4	月			焼き豚 チャーハン	揚げ餃子 豚肉と梅干しのスープ フルーツポンチ	焼き豚 鶏肉 なるど 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 寒天	人参 にはら	にんにく 梅干し 長ネギ 玉ねぎ キャベツ みかん 黄桃 バイリン	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	831	26.6 23.7 3.6			
5	火			ジャージャー 麺	ワンタンスープ 流山産枝豆 みかんゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 ビーマン 小松菜	枝豆 玉ねぎ 長ネギ 生姜 にんにく もやし 椎茸 キャベツ みかん	中華めん ワンタン皮 砂糖	サラダ油	803	32.6 27.4 3.2			
6	水			ご飯 手作りふりかけ	揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ ごま仕立ての味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ビーマン 小松菜	茄子 生姜 にんにく 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく みかん	米 米粉 じゃが芋	サラダ油 白ごま 黒ゴマ	841	31.8 26.2 2.6			
7	木			梅ちりめん ご飯	南瓜のガーリック炒め ☆型ハンバーグのトマトソースかけ そうめん入り冷や汁	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	南瓜 トマト 人参 にはら オクラ	玉ねぎ 梅干し 生姜 にんにく 長ネギ	米 砂糖 そうめん	白ごま 	897	35.5 30.9 3.8			
8	金			ひじきご飯	鯖の照り焼き おかか和え 豆乳入り味噌汁 カスタードプリン	鶏肉 油揚げ 鯖 かつお節 豆腐 味噌 豆乳 卵	牛乳 ひじき	人参 小松菜	もやし キャベツ 大根 長ねぎ えのき	米 砂糖		836	39.1 25.9 3.7			
11	月			ピビンバ	冬瓜の中華スープ フルーツのライチジュレ和え	豚肉 鶏肉 エビ 豆腐 うずらの卵	牛乳	人参 小松菜	切干大根 長ネギ 生姜 にんにく もやし 冬瓜 ライチ みかん バイリン 黄桃 レモン	米 砂糖	ごま油 白ごま	809	28.1 19.3 3.2			
12	火			スパゲティ ミートソース	ツナサラダ 手作りマドレーヌ	豚肉 大豆 ツナ 卵	牛乳 チーズ	人参 ビーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン きゅうり レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル バター	947	36.3 34.7 3.2			
13	水			ご飯 韓国風焼きのり	鶏の唐揚げ キャベツのガーリックソテー じゃが芋の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	生姜 にんにく キャベツ もやし コーン 長ネギ 玉ねぎ	米 春雨 じゃが芋	サラダ油	868	35.8 27.8 3.3			
14	木			アーモンド トースト	オムレツ チリコンカン ブイヤベース	卵 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 鶏肉 エビ イカ タラ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん トマト	玉ねぎ しめじ にんにく パセリ	食パン グラニュー糖 じゃが芋	アーモンド マーガリン オリーブオイル サラダ油	861	38.6 30.2 3.7			
15	金			じゃこ飯	ネギすきじゃが 白玉汁 手作り黒ごまマフィン	豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 分葱(わけぎ) 小松菜	かぼす 玉ねぎ しらたき 長ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 白玉もち 小麦粉	バター 黒ごま	890	33.5 22.0 2.7			
19	火			夏野菜 カレーライス	コーンサラダ ホワイトボンチ(カルピス味)	豚肉	牛乳 チーズ わかめ カルピス	人参 南瓜	茄子 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん バイリン 黄桃	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	852	23.5 24.7 3.2			
												...	この日ははしの日です。必ずきれいなはしを持ってきましょう。	学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
												今月の 平均栄養価(%)	103	103 97 128		



## 熱中症や夏バテを予防しよう！～食事からも水分補給を～

今年は、記録的に早い、梅雨明けとなりました。関東を中心に連日、猛暑が続いております。体が猛暑に慣れていないため、例年以上に熱中症への注意が必要となってきます！

水分補給の目安は「1日あたり1.2L～2L」。喉が渇いていなくても、「1時間にコップ1杯の水分」を小まめに摂りましょう。それに加え、食事から水分を摂ることも大切です！夏に旬を迎えるキュウリやナス、トマトなどの夏野菜は、どれもみずみずしく、水分がたっぷり！汗をかいたときに失われてしまうミネラルも多く含まれています。例えば、キュウリは約95%が水分からできており、カリウムが豊富。カリウムは体の余分な熱を外へ逃がし、体温を下げる働きがあります。また、毎日の給食に出る味噌汁やスープは、水分はもちろんのこと、ミネラルや塩分も一緒に摂ることができて、一石二鳥！

熱中症や夏バテにならないために、水分補給や食事からの水分補給を積極的に行っていきましょう！

