



# 7月 予定献立表



令和5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・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海苔	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	脂質(g)		
						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				食塩相当量(g)		
3	月			焼肉チャーハン	太刀魚フライのレモン醤油かけ もずくの卵スープ フロースンヨーグルト	豚肉 なたと 太刀魚 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 もずく ヨーグルト	人参 分葱	長ねぎ レモン えのき、もやし	米 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 サラダ油 白ごま	893	35.1 32.4 3.7			
4	火			ひじきご飯	鯖の照り焼き おかか和え 豆乳みそ汁 抹茶プリン	鶏肉 油揚げ 鯖 かまぼこ かつお節 豆腐 豆乳 味噌 卵	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	もやし キャベツ こんにゃく 大根 長ネギ えのき	米 砂糖		827	38.9 24.2 3.9			
5	水			ご飯 小袋ふりかけ	チンジャオロース トマトとワンタン入り卵スープ マラーカオ	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン トマト	筍 えのき もやし 玉ねぎ 長ネギ 生姜 にんにく レーズン	米 砂糖 ワンタン皮 小麦粉 黒砂糖	ごま油 サラダ油	890	30.6 24.7 3.2			
6	木			黒ごまトースト	ブイヤベース ツナポテトサラダ チーズ	きな粉 鶏肉 エビ イカ 鱈 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉ねぎ にんにく きゅうり	食パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 黒ごま サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	955	37.6 37.9 3.7			
7	金			梅ちりめんご飯	☆型ハンバーグトマトソース 豚肉と南瓜ガーリック炒め そうめん入り冷やし汁	豚肉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	かぼちゃ トマト 人参 にら オクラ	梅 玉ねぎ 生姜 にんにく 長ネギ	米 砂糖 米粉 そうめん	サラダ油 白ごま	905	35.1 30.9 3.7			
10	月			チキンピラフ	ゴーヤ入りヴァレニニキ ポトフ ブルーベリーゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パセリ ゴーヤ かぶの葉	玉ねぎ コーン マッシュルーム かぶ 大根 セロリ ブルーベリー	米 餃子皮 じゃが芋 砂糖	オリーブオイル サラダ油	874	28.2 25.4 2.7			
11	火			小松菜とじゃこの バター醤油パスタ	海藻サラダ 流山白みりんマフィン	ベーコン 卵 豆乳	牛乳 ちりめん わかめ	人参 小松菜	キャベツ きゅうり コーン にんにく しめじ	米 餃子皮 米粉 砂糖	サラダ油 白ごま バター	823	27.0 28.3 3.4			
12	水			ご飯 韓国風焼きのり	揚げ茄子と厚揚げの酢醤油かけ 冬瓜の味噌汁 冷凍みかん	豚肉 厚揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 海苔	ビーマン 赤ビーマン 人参 小松菜	茄子 生姜 にんにく 冬瓜 こんにゃく みかん	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油	864	33.1 30.5 2.4			
13	木			穴子入り ちらし寿司	チキンカツ 青ネギのかきたま汁 手作り黒ごまプリン	穴子 鶏肉 油揚げ なたと 豆腐 卵	牛乳 わかめ 海苔	人参 さやいんげん 小松菜 分葱	筍 椎茸 えのき 長ネギ 寒天	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 生クリーム 白ごま 黒ごま	914	40.4 34.3 3.9			
14	金			鯛めし	小鯨の南蛮漬け 豚汁 ヨーグルト	鯛出汁 あこうだい 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 小鯨 ヨーグルト	人参	長ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 じゃが芋	サラダ油	830	39.4 21.1 3.1			
18	火			夏野菜 カレーライス	ツナとわかめのサラダ ホワイトサイダーポンチ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 かぼちゃ	玉ねぎ 茄子 ズッキーニ 生姜 にんにく みかん パイン 黄桃	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋 白玉もち カルピス	サラダ油 バター オリーブオイル	938	26.7 29.0 3.3			
19	水			冷やし中華	鶏肉とカシューナッツ揚げ煮 信濃町産ゆでもろこし	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ビーマン	もやし きゅうり にんにく 生姜 どうもろこし	米 中華めん 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま油 カシューナッツ	871	33.9 32.4 3.7			
													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
													今日の 平均栄養価(%)	106	105 106 132	



## 熱中症や夏バテを予防しよう！～食事からも水分補給を～



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、日頃より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1.2~2L**。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も、**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！**

