

7月 予定献立表

令和6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・海産	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)	たんぱく質(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		カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
1	月			スパイシーチキンピラフ	カレイのみりんマスタード焼き キャベツとコーンのスープ 手作りブラマンジェ	鶏肉 アブラカレイ	牛乳 寒天	人参	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ	米 春雨 砂糖	生クリーム サラダ油 バター	809	31.7	
												345	2.5	
2	火			アルファー化米 わかめご飯 (防災食)	さば唐揚げのおろし煮 柚子レモンの香りとえ キムチ豚汁 はちみつレモンゼリー	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	大根 キャベツ きゅうり 柚子 レモン ごぼう 長ねぎ 白菜 こんにゃく	アルファー化米 じゃが芋 砂糖	サラダ油	894	29.5	
												377	3.9	
3	水			ご飯 小袋ふりかけ	ホッケー夜干し 豚肉と切干し大根の炒め煮 だまこ汁	ホッケー 豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜 枝豆	切干し大根 にんにく しめじしらたき ごぼう 大根 えのき 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 だまこもち	サラダ油 白いりごま	806	35.5	
												503	3.0	
4	木			おかかご飯	☆型ハンバーグ ごま和え ゆばのすまし汁 流山産枝豆	かつお節 豚肉 ゆば かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	トマト 小松菜 人参 枝豆	もやし キャベツ 長ねぎ	米 砂糖	白すりごま 練りごま	823	39.6	
												487	3.5	
5	金			枝豆じゃこご飯	鰻なめろう春巻き揚げ さつま芋のコロコロサラダ 千葉の恵彩り汁 七夕フルーツポンチ	アジ 味噌 ツナ 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめん チーズ	枝豆 小松菜 人参	長ねぎ 玉ねぎ きゅうり 大根 えのき みかん 黄桃 バイリン ナタデココ レモン	米 春巻き皮 さつま芋 じゃが芋 砂糖	サラダ油 マヨネーズ (卵未使用)	981	35.8	
												532	2.7	
8	月			ガパオライス	鰻の南蛮漬け アジアンスープ フローズンヨーグルト	豚肉 ひよこ豆 アジ 鶏肉 うずらの卵 豆腐	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 赤ピーマン 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく パプリカ ルキヤベツ 長ねぎ	米 砂糖 春雨	サラダ油 ラー油	898	36.3	
												418	3.1	
9	火			アーモンドトースト	オムレツのトマトソース ツナサラダ ひよこ豆と鶏肉の野菜スープ	卵 ツナ ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ えのき	食パン グラニュー糖 春雨	バター マーガリン アーモンド サラダ油	827	31.5	
												359	3.6	
10	水			ご飯 手作りひじきふりかけ	いわしフライ ガーリックソテー かぶの味噌汁	いわし ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき ちりめん	人参 かぶの葉 赤しそ	キャベツ もやし にんにく かぶ 長ねぎ	米 春雨 砂糖	サラダ油 白いりごま	806	32.0	
												579	3.6	
11	木			ご飯	白身魚の焦がしバターレモン醤油かけ ひじきの炒り煮 手作り肉団子汁 プリン	タラ ベーコン さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	人参 ピーマン 小松菜	長ねぎ 生姜 にんにく 大根 白菜 えのき レモン しらたき	米 砂糖	バター サラダ油	832	39.6	
												483	2.9	
12	金			焼きとり丼	冬瓜とエビのくず煮 枝豆の具汁 シューアイス (A:パニナB:チョコ)	鶏肉 エビ 豚肉 豆腐 味噌 卵	牛乳	人参 枝豆	長ねぎ しめじ 冬瓜 大根	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	サラダ油	828	34.4	
												333	3.9	
16	火			夏野菜 カレーライス	中華サラダ 手作りパイナップルゼリー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ 寒天	人参 かぼちゃ	ズッキーニ 茄子 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし きゅうり バイリン	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 砂糖	サラダ油 バター ごま油	872	23.2	
												329	3.0	
17	水			冷やし中華	鶏肉と南瓜の揚げ煮 流山産ゆでもろこし	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ピーマン	もやし きゅうり にんにく 生姜 どうもろこし	中華めん 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま油	819	33.4	
												306	3.6	
												学校給食 摂取基準値	830	32.0
													450	27.3
													102	104
												今月の 平均栄養価(%)	93	93
													93	128

... 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。



熱中症や夏バテを予防しよう！～食事からも水分補給を～

全国的に気温が高い日が続いております。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、小まめな**水分補給と食事からのミネラル補給**を積極的に行っていきましょう！

