



# 7月予定献立表



令和4年度

流山市立おおたかの森中学校

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・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		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)	
1	金			わかめご飯 (アルファ化米)	なすと厚揚げの甘酢炒め 沢煮椀 水ようかん	豚肉 厚揚げ 油揚げ 小豆	牛乳 わかめ (ホタテエキス 入り)	ピーマン 赤ピーマン 人参 小松菜	なす 大根 ごぼう しいたけ たけのこ 長ねぎ	アルファ化米 砂糖		840	29.4 25.8 2.6	
4	月			コッペパン レモンハニー	タンドリーチキン コーンポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 小松菜 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ コーン レモン	パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ	オリーブオイル バター	814	30.6 25.6 3.0	
5	火			ねぎ塩豚丼	きびなごのかりかりフライ かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 きびなご ヨーグルト	青ねぎ 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし えのき レモン	米	ごま ごま油 油	826	37.5 24.9 2.4	
6	水			なすの ミートソース スパゲティ	ひじきのマリネ ワッフル	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参	なす にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 ワッフル	油	810	28.8 31.8 2.2	
7	木			ご飯	星形ハンバーグのおろしソース ほうれん草のごま和え セタ汁 セタゼリー(パイン)	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 	ほうれん草 人参 小松菜	大根 キャベツ もやし 長ねぎ パイン	米 砂糖 春雨	白ごま すりごま ねりごま	804	29.9 21.9 2.7	
8	金			ご飯 わかめふりかけ	あじの香味だれ 塩肉じゃが 枝豆の呉汁	あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん 小松菜 人参 枝豆	長ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが しらたき 大根	米 砂糖 じゃが芋	油	860	35.5 24.8 3.2	
11	月			マーボーなす丼	春雨スープ フルーツの さくらんぼゼリー和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	なす 長ねぎ 玉ねぎ もやし 黄桃 みかん パイン さくらんぼ	米 砂糖 春雨	油 ラー油 ごま油	837	27.0 22.7 2.5	
12	火			じゅーしい (沖縄風まぜご飯)	ゴーヤの揚げ煮 もずくの卵スープ シークワーサータルト	豚肉 かまぼこ 大豆 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき もずく	枝豆 人参 ゴーヤ	えのき 長ねぎ	米 砂糖 タルト		871	33.5 29.1 2.9	
13	水			フィッシュ バーガー	千切りキャベツ ポークビーンズ シュアアイス(バニラ)	豚肉 タラ いんげん豆 ひよこ豆	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉 シュアアイス	油	875	34.4 31.6 2.8	
14	木			ご飯	さばの唐揚げおろしだれ 豆乳みそ汁 フローズンゼリー(夏みかん)	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜	大根 玉ねぎ こんにやく 夏みかん (はるか)	米 じゃが芋	油	835	33.6 26.5 2.5	
15	金			夏野菜 カレーライス	コーンサラダ 冷凍みかん	豚肉 	牛乳	パプリカ かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ ズッキーニ なす コーン キャベツ きゅうり みかん	米 小麦粉	油 バター	843	23.5 25.8 2.3	
19	火			ソース 焼きそば	酢豚 白玉フルーツポンチ	豚肉	牛乳 青のり	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし 蓮根 たけのこ みかん 黄桃 パイン	中華めん 白玉もち 砂糖	油	807	29.5 27.5 3.3	
<p>病気を理由に、5日間以上給食の提供が不要となる場合、希望する3日前まで(休日を除く)に申請書類を学校に提出することで、給食費の減額が可能です。 ※感染症等により事前の提出が難しい場合は後日で構いませんが、停止を希望する旨を必ず学校にお知らせください。</p>												学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.3 2.5
<p> ... 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。</p>												今月の 平均栄養価(%)	100	97 97 108

## ☆食事からも水分補給をして「熱中症」や「夏バテ」を予防しよう☆

今年は6月中の梅雨明けとなり、平年より20日ほど早く、異例の早さで梅雨明けとなりました。よく晴れる日も多いようですが、真夏のような暑さに、体はまだ慣れていないことでしょう。以下の3つを心がけ、早めに熱中症や夏バテの予防をしていきましょう!

- ①喉が渇く前に水分補給 ②水分が多い夏野菜を食べる ③汁物やスープからも水分や塩分をとる

