



[配布用献立表]

大田区立糀谷中学校
校長
栄養教諭

2024年 7月

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ビスキュイパン		たまご	丸パン（給食会）、有塩バター、上白糖、アーモンド（粉）、薄力粉		891 kcal
	ボークシチュー	○	豚肉、生クリーム	油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	にんにく（りん茎）、セロリー、にんじん、玉葱	26.9 g
	洋風ドレッシングサラダ			油、砂糖	にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	40.9 g
2火	青椒肉絲丼		豚肉、生クリーム	精白米、米粒麦、油、でんぶん、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ（水煮）、玉葱、青ピーマン、赤ピーマン	818 kcal
	塩昆布和え	○	塩昆布	ごま油、砂糖	にんじん、キャベツ、はくさい、こまつな	32.0 g
	豆腐の変わりスープ		鶏肉、木綿豆腐、たまご	でんぶん、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな	25.4 g
3水	ごはん			精白米、米粒麦		775 kcal
	さばの韓国焼き	○	さば切り身	砂糖、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ	31.4 g
	切干大根のナムル			白いりごま、ごま油、砂糖	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし	23.3 g
	春雨スープ		鶏肉	緑豆はるさめ	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、しょうが	
4木	あんかけ焼きそば		豚肉	油、蒸し中華麺、三温糖、でんぶん、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、干し椎茸、にら	898 kcal
	ゆでとうもろこし	○			とうもろこし	40.0 g
	もやしスープ		鶏肉、木綿豆腐	ごま油	にんじん、玉葱、もやし、こまつな	23.0 g
5金	五目寿司		あなご、鶏肉、油揚げ、星型かまぼこ	精白米、米粒麦、上白糖	にんじん、干し椎茸、たけのこ（水煮）、さやいんげん	713 kcal
	棒々鶏サラダ	○	ささ身	練りごま、砂糖、ごま油	もやし、にんじん、キャベツ	29.0 g
	フルーツポンチ			砂糖	レモン（果汁）、みかん缶詰、パイナップル（缶詰）、もも（缶詰）	16.8 g
8月	ガーリックライスなすミート		豚ひき肉、大豆、パルメザンチーズ	オリーブ油、精白米、米粒麦、じゃがいも、米油、有塩バター、薄力粉（1等）	にんにく、なす、玉葱	793 kcal
	ナッツのサラダ	○		スライスアーモンド、サラダ油、ごま油、砂糖	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな	26.4 g
	野菜と鶏肉のスープ		無添加ベーコン、豚肉		しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ	27.5 g
9火	コーンピラフ		鶏肉	精白米、米粒麦、油、有塩バター	にんにく、玉葱、とうもろこし缶詰、にんじん、マッシュルーム	766 kcal
	鮭のレモン焼き	○	生鮭切り身		レモン（果汁）	39.5 g
	ひよこ豆と野菜のスープ		無添加ベーコン、鶏肉、ひよこめ	油、マカロニ	しょうが、にんじん、玉葱、トマト	20.8 g
10水	ピザトースト 三中		無添加ベーコン、ミックスチーズ	無塩食パン（給食会）、有塩バター、油	にんにく、玉葱、青ピーマン	805 kcal
	ポトフ	○	豚肉	油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな	29.0 g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	油、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰	31.6 g
11木	鶏肉のトマトスパゲティ		無添加ベーコン、鶏肉、レンズまめ	スパゲッティ（給食会）、油、砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、なす、マッシュルーム（水煮）、ホールトマト缶詰、鷹の爪	734 kcal
	コーンサラダ おおどレ	○		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし缶詰、しょうが、玉葱	31.4 g
	ヨーグルトゼリーのフルーツソース		粉寒天、牛乳（調理用）、ヨーグルト	砂糖	ブルーベリー（ジャム）	20.7 g
12金	ごはん			精白米、米粒麦		748 kcal
	めひかりの唐揚げ	○	めひかり	でんぶん（ジャガイロ）、薄力粉（1等）、米油	しょうが	27.1 g
	糸寒天サラダ		カットわかめ、糸寒天	ごま油、砂糖、白いりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり	22.9 g
	利休汁		豚肉、厚削り、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	ごま油、つきこんにやく、じゃがいも、練りごま	ごぼう、だいこん、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ	
16火	バインミー（ベトナム）		豚肉	国内産小麦粉ソフトフランスパン、油、砂糖、オリーブ油	玉葱、だいこん、にんじん、レモン（果汁）	749 kcal
	鶏肉のフォー（ベトナム）	○	鶏肉	ビーフン、ごま油	にんじん、玉葱、もやし、きくらげ、レモン（果汁）	31.3 g
	果物（バナナ）				バナナ	26.6 g
17水	わかめうどん		厚削り、豚肉、油揚げ、冷凍わかめ	冷凍うどん	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	770 kcal
	竹輪の磯辺揚げ	○	焼き竹輪、あおのり、たまご	薄力粉、油		35.7 g
	ツナサラダ ごまドレ		ツナ	油、ごま油、白すりごま、砂糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	27.3 g
18木	夏野菜のカレーライス		鶏肉、生クリーム	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、油	玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、チャツネ、西洋かぼちゃ、なす、黄ピーマン、赤ピーマン、さやいんげん	897 kcal
	もやしの甘酢和え	○		砂糖、ごま油、白いりごま	もやし、にんじん、きゅうり	25.7 g
	アイス（ソーダ）			アイス（ソーダ）		27.8 g

給食だより

今年も夏の季節がやってきました。気温が高い夏は、熱中症に注意してください。外はもちろん室内でも熱中症の危険があります。また、汗を多くかくことで、水分やミネラルが体の外に流れ出てしまいます。水分補給を通して、補う必要があります。今回は、今の時期や夏休み中に重要な水分補給について紹介します。

体の成分について



体内の水分のはたらき

① 溶解作用：物質を溶かすはたらき

体内の水分には、栄養素が溶け込んでいます。体内で栄養素が化学反応を起こせるのは、水分に栄養素が溶け込んでいるためです。もし溶かす水がなくなると、化学反応が起こらなくなります。

② 運搬作用：栄養素や体内のごみを運ぶはたらき

体内の水分に栄養素が溶け込むことで、栄養素を細胞まで運ぶことができます。また、水は不要な物質を受け取り、排せつすることができます。

③ 体温調節：寒さや暑さに合わせ体温を調節するはたらき

寒い時は、温めた水が体内をめぐることによって急激な体温の低下を防ぎます。

暑い時は、汗をかくことで皮膚の表面を濡らし、濡れたところに風が当たったり、皮膚の下にある血管を冷やすことで、体温を下げます。

水分の補給について

○×クイズ

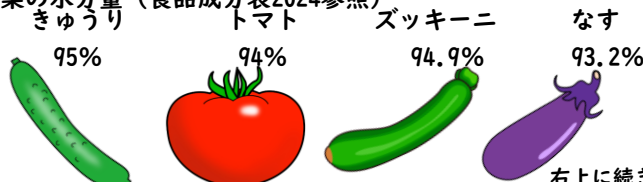
- (1) 水分は飲み物からしか補給できない。【○×】
(2) 汗をかくとナトリウムなどのミネラルも失われる。【○×】
(3) 体内の水分の不足は、尿の色を見ることで判断できる。【○×】

○×クイズの解説

(1) 正解 ×

水分は飲み物の他に、**食べ物**からも補給することができます。例えば、夏野菜と呼ばれるきゅうり・トマト・ズッキーニ・なすは、水分が多く食べることで体を冷やしてくれる効果があります

夏野菜の水分量（食品成分表2024参照）



右上に続きます

(2) 正解 ○

汗を大量にかくことで、体内の水分に溶けている栄養素も一緒に体の外に流れ出てしまいます。特に、ナトリウムやカリウムは汗とともに失われやすく、不足すると夏バテや筋肉がつる原因にもなります。

自分で作るスポーツドリンク

材料

- 水1 L ●食塩1~2 g
 - 砂糖40~80 g
- 飲料の濃度は、食塩0.1~0.2%、砂糖4~8%

風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

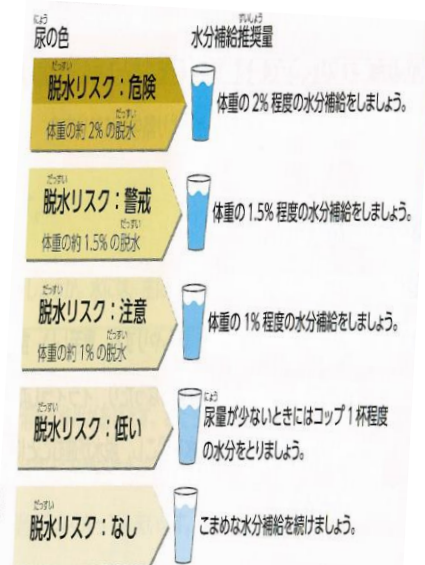
また、麦茶に食塩と砂糖を加えればスポーツドリンクになります。



中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり 参

(3) 正解 ○

体内の水分状況は尿を見ることで確認できます。体内の水が不足してくると、尿の量を減らし、水不足に対応します。不要な物質を少量の尿で排せつするので、物質の濃度が濃くなり、尿の色も濃くなります。そのため、色の濃い尿が出ている時は、体内の水分が足りない可能性があります。



中学生用食育教材 「食」の探究と社会への広がり