



こんだて



田代区立穂谷中学校二部
校長 小島 宏一郎
栄養士 秋山 美智子

日	こんだて 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 金	油淋鶏丼 ★パンサンスー わかめスープ		牛乳 鶏肉 ★ロースハム 豆腐 わかめ	米 むぎ かたくり粉 油 さとう ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし えのきたけ	717 kcal 30.4 g 29.0 g
6 水	夏野菜のカレー ツナサラダ アイス	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 生クリーム まぐろ缶 わかめ チーズ アイスクリーム	米 油 こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ レモン キャベツ きゅうり	735 kcal 24.7 g 23.4 g
7 木	ちらしずし 七夕汁 笹かまチーズ焼き きらきらゼリー		牛乳 こんぶ むきえび 油揚げ たまご 刻み海苔 かまぼこ チーズ かつお削り 豆腐 寒天	米 さとう 油 そうめん	干し椎茸 にんじん かんぴょう えだまめ ねぎ オクラ りんごジュース パイン缶	671 kcal 30.6 g 19.3 g
8 金	ごはん さかなの西京焼き 野菜のうま煮		牛乳 すずき みそ 鶏肉 生揚げ	米 むぎ さとう 油 じゃがいも 板こんにやく ごま油	にんじん ごぼう 干し椎茸 グリーンピース(冷)	704 kcal 37.8 g 23.1 g
11 月	冷やし五目うどん 天ぷら盛り合わせ		牛乳 かつお削り こんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ いか たまご 焼き竹輪 あおのり	うどん さとう こむぎ粉 油 さつまいも	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな	699 kcal 30.3 g 26.5 g
12 火	スパイシーチキントマトライス じゃが芋と野菜のサラダ 白ごまブラマンジェ	乳 飲料	乳飲料(コーヒー) 鶏ひき肉 大豆 寒天 牛乳 生クリーム	米 むぎ 油 コーンスターチ さとう じゃがいも ごま	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 グリーンピース(冷) トマト トマト缶 キャベツ にんじん こまつな	711 kcal 22.4 g 21.3 g
13 水	かばやき丼 にんじんしりしり 茹でとうもろこし		牛乳 いわし まぐろ缶 たまご 糸げずり	米 むぎ かたくり粉 油 さとう ごま油	しょうが 青ピーマン なす にんじん もやし さやいんげん とうもろこし	679 kcal 25.8 g 28.9 g
14 木	★焼き豚チャーハン しゅうまい 豆乳花(トウファ)		牛乳 たまご ★焼き豚 鶏肉 大豆 寒天 豆乳 生クリーム きな粉	米 むぎ ごま油 油 かたくり粉 しゅうまいの皮 さとう	しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 グリンピース(冷) 玉葱	720 kcal 29.9 g 22.2 g
15 金	ごはん ★野菜とひよこ豆のスープ タウイクカバブ パテタスサラタス		牛乳 鶏肉 ★ベーコン ひよこまめ(乾)	米 むぎ バター じゃがいも オリーブ油 さとう	にんにく 玉葱 レモン にんじん きゅうり とうもろこし(冷) キャベツ	683 kcal 28.2 g 26.5 g
19 火	冷やし坦々麺 フルーツみつ豆	乳 飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 みそ 寒天 えんどう(乾)	中華麺 油 ごま油 さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ きゅうり とうもろこし(冷) もやし パイン缶 みかん缶 桃缶	723 kcal 41.3 g 23.9 g

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。



食育だより 7月



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

★7月7日は七夕★

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを祈られたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。

