







# 7月分給食献立表



大田区立大森第三中学校


実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	ご飯 牛乳 ポテトコロッケ マカロニサラダ 野菜スープ	kcal 876	g 27.9
2	木	おろし豚丼 牛乳 みそ汁 果物 (小玉すいか) 	741	29.3
3	金	ご飯 牛乳 油淋鶏 三色ナムル マロニースープ	765	28.8
4	土	ソフト麺 ミートソース 牛乳 ツナサラダ ヨーグルト	846	32.0
6	月	<b>振替休業日</b> 		
7	火	<b>♪七夕給食♪</b> 七夕ちらし寿司 牛乳 魚の竜田揚げ セタ汁 お星さまポンチ 	799	35.3
8	水	チリドック 牛乳 バリバリサラダ ホワイトシチュー	799	23.3
9	木	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ビーンズポテト	792	35.3
10	金	ハッシュドポーク 牛乳 コーンと野菜のスープ 果物 (ジュースフルーツ)	743	24.1
13	月	<b>♪横浜ご当地ラーメン・朝採りとうもろこし</b> サンマー麺 牛乳 茹でとうもろこし フローズンゼリー (はるか) 	659	29.3
14	火	<b>♪世界の料理(イギリス)・7月パステイ給食♪</b> ピラフ 牛乳 ABC野菜スープ フィッシュアンドチップス 生チョコタルト	823	31.0
15	水	チョコチップパン 牛乳 シーザーサラダ ポトフ 果物 (メロン)	669	23.7
16	木	<b>♪セレクト給食・長崎佐世保♪</b> ありあけ海軍カレー 牛乳 海藻サラダ セレクトアイス	914	25.1
17	金	<b>終業式</b>		

おたより


日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテを防ぐためには、冷たいものとり過ぎに気をつけて、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけて元気に夏休みを迎えましょう。

夏バテ予防は食生活から！

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などの体の中にあるミネラルバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。




夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。食事は1日のエネルギーのもとなので、食事の回数が減ってしまうと、栄養不足になって夏バテしやすくなってしまいます。朝・昼・夕の食事時間を決めて、毎日しっかり食べましょう！給食を思い出しながら『主食+主菜+副菜』をなるべくそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。





冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4～5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。


暑さをのりきるために  
ビタミンB1をしっかりとり

ビタミンB1は、エネルギーの代謝を助ける働きがあります。中でも炭水化物の代謝と深く関わっています。夏はそうめんなどのとろろのよいものだけの食事になったり、さらにアイスクリームやジュースといった甘い物をたくさんとりがちになるので、とくに注意して摂取したいビタミンです。脳や末梢神経の機能を保つためにはたらきもあります。下記のようなビタミンB1の多く含まれる食品を意識してとりましょう。

  
豚肉

  
やまいも

  
豆腐

  
とうもろこし

今月の献立について

**7/13(月) とうもろこし**  
千葉県多古町から朝取りのとうもろこしが届きます。ゴールドラッシュ種でとても甘いです。

**7/16(木) セレクト給食**  
3種類のアイスの中から1つ選びます。

- ・ガリガリ君 ソーダ
- ・パニラアイス
- ・だいふくアイス (豆乳いちご)

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。  
食物アレルギーのある生徒は裏面の詳細献立を毎日チェックしてください。