



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	月	きなこ揚げパン 牛乳 ココロサラダ ハンガリアンシチュー	kcal 837	g 27.9
2	火	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 干草卵焼き 吉野汁	842	38.1
3	水	♪大田区のB級グルメ♪ 大田汐焼きそば 牛乳 棒ぎょうざ 中華風コンスープ	754	33.4
4	木	♪7月・8月パステール給食♪ ハヤシライス 牛乳 わかめサラダ ぐりとぐらのカステラ	896	30.5
5	金	♪七夕給食♪ 七夕ちらし寿司 牛乳 マーマレードチキン セタ汁 お星さまボンチ	832	38.1
8	月	♪郷土料理給食(青森県)♪ 十和田バラ焼き丼 牛乳 けの汁 果物(メロン)	759	27.0
9	火	♪朝採りとうもろこし♪ 冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 茹でとうもろこし	894	38.3
10	水	♪世界の料理(イタリア)♪ チョコチップパン オレンジジュース パンネのラザニア風 イタリアンサラダ	881	30.0
11	木	五目チャーハン 牛乳 いかの黄金焼き ビーフンスープ 果物(紅小玉すいか)	765	33.6
12	金	ご飯 牛乳 名古屋風甘辛鶏唐揚げ ごまよごし 豚汁	815	31.2
16	火	クリームスバグティ 牛乳 ミネストローネ 果物(さくらんぼ)	769	30.7
17	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 魚のにんじんソース焼き どさんこ汁	834	38.2
18	木	♪セレクト給食♪ チキンカレーライス 牛乳 マンナン海藻サラダ セレクトアイス	827	28.9
19	金	終業式		

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。

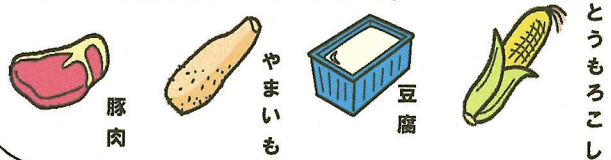
冷たいものの食べすぎや飲みすぎは、胃や腸の働きを悪くしてしまいます。清涼飲料水には、1本に角砂糖4~5個分の糖分が入っているものもあり、とくに炭酸飲料にはたくさんの糖分が含まれ、太りすぎの原因になることもあります。また、満腹感で食欲がなくなってしまうこともあります。夏の水分補給は重要ですが、ふだんは糖分なしの、水や麦茶を飲みましょう。



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。夏野菜では、ピーマンやトマトなどの色の濃い野菜ほど、ビタミンAやビタミンCが豊富です。水分の補給にも役立ちます。

暑さをのりきるために ビタミンB1をしっかりとる

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越し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。



今月の献立について

7/9(火) 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。

7/18(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 グレープ
- ・りんごシャーベット
- ・チョコたいやきくん



(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。