



7月 給食献立表



大田区立大森第六中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	きな粉揚げパン 牛乳 こまツナサラダ 豚肉とワンタンのごま味噌スープ	791	32.8
2	木	たこめし 牛乳 卵焼き ピリからきゅうり もやしのみそ汁	729	36.0
3	金	ごはん 牛乳 あじフライ 野菜のごましょうゆ和え 野菜のごましょうゆ和え わかめとたまねぎのみそ汁	718	30.7
6	月	チンジャオロース丼 牛乳 トマトと卵のスープ 果物(パレシアオレンジ)	750	31.2
7	火	ちらしずし 牛乳 塩から揚げ セタ汁	810	31.0
8	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ みかん入りミルクゼリー	782	31.8
9	木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 切干大根の煮物 豚汁	800	31.8
10	金	夏野菜のカレーライス 牛乳 じゃこ和え 果物(冷凍みかん)	755	25.5
11	土	ジャージャー麺 牛乳 サンラータンスープ 果物(りんご)	749	36.7
13	月	ごはん 青のりふりかけ 牛乳 魚のみそバター焼き 野菜のポン酢和え 冬瓜汁	701	34.3
14	火	ごはん キムチなめたけ 牛乳 豚肉とじゃがいものうま煮 油揚げ入りごま和え	800	28.7
15	水	ミルクパン 牛乳 ロックフィッシュ ジャーマンポテト ベーコンと卵のスープ	737	34.7
16	木	ゴーヤ入りかき揚げ丼 牛乳 わかめときゅうりの甘酢和え 豚汁	829	25.7
平均			765	31.6

* 食育だより *

ジメジメとした梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。夏に向けて厳しい暑さになると、普段よりも多く汗をかくことによって体内の水分量が減少し、熱中症や夏バテになる恐れがあります。水分補給や栄養をしっかりととり、今から規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体を作っていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー！



～夏バテを防ぐ！ 食事ポイント～

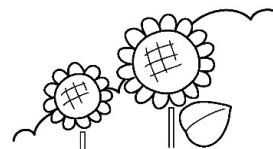
- 1 偏った食事をしない 2 ビタミンB群、Cを多くとる

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

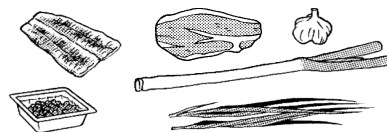
- 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



～夏にとりたい食べ物～

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



暑さに負けないためには??

○朝ごはんを食べよう！



○十分な睡眠時間を！



○冷たいものを控えめに！



○水分補給をこまめに！



もうすぐ夏休みが始まります。長い休みに入ると、夜更かしや朝寝坊、朝食抜きなど生活リズムが乱れやすくなります。乱れてしまった生活リズムを正しい生活リズムにもどすのはとても大変です。夏休み中でも早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



夏が旬の野菜や果物も食べましょう！

太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜や果物は、ビタミンやミネラル、水分が豊富に含まれているので、夏バテ予防や、体にこもった熱を冷ますこともできます。旬の食べ物をとおして自然からのパワーをいただき、毎日笑顔で過ごしていきましょう！

トマト



スッキーニ



ピーマン



とうもろこし



きゅうり



なす



かぼちゃ



冬瓜



スイカ

