

# 7月給食献立

目標:夏の食生活と健康について考えよう

大田区立東蒲中学校

|         | 献立            | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|----------------|--------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|
| 3<br>木  | ジャージャー麺       | 豚肉,大豆ミート       | 油,中華めん,三温糖,でん粉,白いりごま,    | にんにく,しょうが,干しいたけ,たまねぎ,<br>にんじん,たけのこ,ねぎ,もやし,きゅうり | 803 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 35.6 g                  |
|         | たこぺったん        | 大豆,たこ,鶏卵,かつお節  | 油,小麦粉                    | にんじん,ねぎ,キャベツ,しょうが                              | 2.9 g                   |
|         | くだもの          |                |                          | くだもの                                           |                         |
| 4<br>金  | 香味ごはん         | 鶏肉,青のり         | 米,麦,白いりごま,でん粉,小麦粉,油,砂糖   | しょうが                                           | 793 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 25.0 g                  |
|         | 生姜香るもち麦スープ    | 鳥がら            | もち麦,じゃがいも                | しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,小松菜                        | 2.6 g                   |
|         | とうもろこし食べ比べ    |                |                          | とうもろこし                                         |                         |
| 7<br>月  | きらきらちらし寿司     | 鶏肉,かまぼこ,刻みのり   | 米,砂糖,白いりごま               | にんじん,干しいたけ,さやいんげん                              | 711 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 21.5 g                  |
|         | 七夕汁           |                | そうめん,麩                   | ねぎ,オクラ                                         | 3.4 g                   |
|         | フルーツポンチ       |                | 白玉団子                     | 黄桃,りんご,洋梨,白桃,みかん,ナタデココ                         |                         |
| 8<br>火  | キャロットライス      |                | バター,米,麦                  | にんじん,パセリ                                       | 845 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 27.8 g                  |
|         | チキンのアップルソース   | 鶏肉             | でん粉,油,砂糖                 | りんご,しょうが,にんにく                                  | 2.5 g                   |
|         | マヨドレサラダ       |                | マヨネーズ,油                  | にんじん,キャベツ,きゅうり                                 |                         |
| 9<br>水  | ミネストローネスープ    | ベーコン,鳥がら       | 油,じゃがいも,マカロニ             | しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,セロリ,たまねぎ,ホールトマト            |                         |
|         | フレンチトースト      | 鶏卵,牛乳          | 食パン,砂糖,バター               |                                                | 874 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 40.6 g                  |
|         | トマトシチュー       | しいら,鳥がら        | バター,油,じゃがいも,小麦粉          | にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,ホールトマト                     | 2.6 g                   |
| 10<br>木 | ハニーグリーンサラダ    |                | 油,はちみつ                   | たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ                          |                         |
|         | 油麩丼           | 鶏卵             | 米,麦,砂糖,油,でん粉             | にんじん,たまねぎ,糸みつば,しょうが                            | 784 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 25.1 g                  |
|         | おくずかけ         |                | でん粉,あられ麩,そうめん            | にんじん,だいこん,ごぼう,干しいたけ,ねぎ                         | 3.0 g                   |
| 11<br>金 | ずんだ白玉         |                | 白玉団子                     | 枝豆                                             |                         |
|         | サーモンペパロンチーノ   | ベーコン,鮭         | マカロニ,油,バター               | にんにく,にんじん,たまねぎ                                 | 762 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 37.6 g                  |
|         | BBQチキン        | 鶏肉             | 油,じゃがいも,はちみつ             | にんにく,たまねぎ,ブロッコリー,しょうが                          | 2.0 g                   |
| 14<br>月 | フェアリーブレッド     |                | 食パン,マーガリン,トッピングシュガー      |                                                |                         |
|         | 羽田揚げ丼         | あなご,あさり,青のり    | 米,麦,小麦粉,でん粉,油,砂糖         | にんじん,たまねぎ,枝豆                                   | 789 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 25.4 g                  |
|         | 旨塩鶏スープ        | 鶏肉             | 油,しらたき,ごま油               | にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,江戸菜                          | 2.4 g                   |
| 15<br>火 | くだもの          |                |                          | くだもの                                           |                         |
|         | わかめごはん        | わかめ            | 米,麦,白いりごま                |                                                | 804 kcal                |
|         | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 27.4 g                  |
|         | えびフライ         | えび             | 小麦粉,パン粉,油                |                                                | 2.7 g                   |
| 16<br>水 | ボイルキャベツ       |                |                          | キャベツ,にんじん                                      |                         |
|         | 自家製タルタルソース    | 鶏卵             | 油,マヨネーズ                  | たまねぎ,パセリ                                       |                         |
|         | 味噌汁           | 豆腐,白みそ,赤みそ     |                          | 小松菜,ねぎ                                         |                         |
|         | ホットドッグ        | ウィンナー          | コッペパン                    |                                                | 837 kcal                |
| 17<br>木 | 牛乳            | 牛乳             |                          |                                                | 26.1 g                  |
|         | コーンチャウダー      | ベーコン,鳥がら,牛乳    | 油,バター,小麦粉                | にんにく,たまねぎ,ホールコーン,しょうが                          | 2.2 g                   |
|         | アップルサイダードーナッツ |                | 油,バター,小麦粉,砂糖,はちみつ,グラニュー糖 | りんご                                            |                         |
|         | カレーライス        | 鳥がら,豚肉         | 米,麦,油,じゃがいも,油,小麦粉        | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ                            | 748 kcal                |
| 17<br>木 | ジョア           | ジョア            |                          |                                                | 23.0 g                  |
|         | わかめサラダ        | わかめ            | ごま油,砂糖,白すりごま             | にんじん,きゅうり,もやし                                  | 2.3 g                   |
|         | 頑張りましたデザート    | デザート           |                          |                                                |                         |

※食材の場合や学校行事の関係により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

# 暑い時期は食中毒に要注意!!



1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には、必ず手を洗いましょう。

## お弁当作りの食中毒防止対策



|                        |                            |                  |                                   |                            |
|------------------------|----------------------------|------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| <b>調理の<br/>ポイント</b>    | 手をきれいに洗う<br>               | 肉以外の食材はよく洗う<br>  | おかずは中心部までしっかり加熱する<br>75℃ 1分以上<br> | 作り置きのおかずも再加熱する<br>         |
| <b>詰めるときの<br/>ポイント</b> | 汁気や水分をよく切る<br>             | 仕切りやカップを利用する<br> | ごはん、おかずは冷ましてから詰める<br>             | なるべくすき間なく詰める<br>           |
| <b>保存の<br/>ポイント</b>    | 冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる<br> |                  |                                   | 持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する<br> |



## 日常的に水分をとりましょう

すいぶん  
こまめに水分を！



水分補給は、室内にいても、のどが渴いていなくても、日常生活の中で適度に行うことが大切だとされています。特に子供は体温が上がりやすく、自分で予防することが難しいため、熱中症や脱水症状を起こしやすくなります。

このマンガでは、「こまめに水分をとる」の「こまめ」ってなんだろう? って部分を分かりやすく表現されています。

水分補給の際は、飲み物の温度で、吸収速度が違うので、目的に合わせて、温度も意識すると効果的です。

### 【飲み物の温度と吸収速度】

○冷たい(5～15℃)

体への吸収が早い。体を冷やす効果がある。

○常温(20～35℃)

胃腸への負担が少ない。冷たい飲み物より吸収は遅いが、日常的に飲むのに適している。

○温かい(60～80℃)

胃腸への負担が最も少ないが、吸収速度も遅い。体が温めるため、胃腸が弱っていたり、夏場でも冷え性が気になる人に適している。

ねっちゅうしょう ふせ  
熱中症を防ぐために、  
いしき すいぶん  
意識して水分をとりましょう。

