



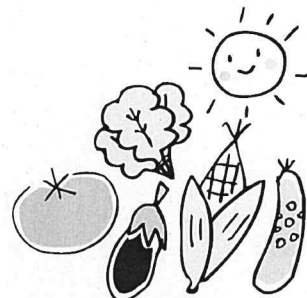
蒸し暑い日が増えてきました。もう夏はすぐそこですね。
トマト、きゅうり、ナス、ピーマン、かぼちゃ…等々、1年中出回っている野菜にも旬はあります。これらの旬の夏野菜には、暑さに負けないように水分やビタミン、ミネラルが豊富にふくまれています。楽しみながら、夏の野菜を味わいましょう！

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



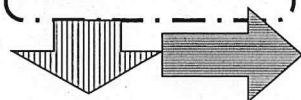
旬の「夏野菜」を
たっぷり食べましょう！

体の中の大半は 水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



7月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校（実施 15回）

日	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 食塩相当量	備考
1 火	麦ごはん	○		米、米粒麦		714 kcal	大豆の 入った 汁
	さばの塩焼き		★さば		だいこん	35.3 g	
	おひたし		かつお節		キャベツ、こまつな	23.2 g	
	呉汁		出し昆布、さば節（だし）、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ、大豆	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.6 g	
2 水	なすとトマトソース のスパゲティ	○		スパゲティ、サラダ油		752 kcal	夏野菜を 食べよう！
	グリーンサラダ		豚挽き肉、赤みそ、★チーズ	揚げ油、炒め油	なす、にんにく、たまねぎ、ホールトマト（缶）	30.9 g	
	フルーツヨーグルト			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、★りんご、たまねぎ	27.3 g	
			粉寒天、★プレーンヨーグルト		みかん（缶）、パイナップル（缶）、もも（缶）、もも（缶詰液汁）	2.3 g	
3 木	麦ごはん	○		米、米粒麦		711 kcal	ニラで スタミナを
	さごしの麦みそ焼き		★さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		35.4 g	
	野菜の辛子醤油あえ				もやし、こまつな、切干大根	20.3 g	
	豆腐入りにらたまスープ		とり肉、とうふ、★たまご、さば節（だし）、昆布（だし）	でんぶん	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、えのきたけ、ニラ	3.1 g	

日	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 食塩相当量	備考
4金	もやしチャーハン	○	豚肉、★たまご	米、米粒麦、炒め油、ごま油	にんじん、ながねぎ、ピーマン、もやし	724 kcal 28.2 g	人気メニュー の セット
	わかめスープ		わかめ、とり肉、とうふ、とり骨(スープ)	でんぶん、ごま油	★たけのこ、にんじん、ながねぎ、こまつな	25.0 g	
	ぱりぱりひじき		干ひじき、★ダイスチーズ	さとう、★白炒りごま、小麦粉、春巻きの皮、揚げ油	にんじん	3.5 g	
7月	さんまの混ぜご飯	○	★さんま	米、米粒麦、でんぶん、揚げ油、さとう、★白炒りごま	しょうが	763 kcal 28.3 g	たなばた 七夕
	セタ汁		さば節(だし)、昆布(だし)、油揚げ、とり肉、★かまぼこ	そうめん	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな	29.2 g	そうめん 食べる日
	一塩きゅうり				きゅうり	3.4 g	
8火	麦ごはん			米、米粒麦		755 kcal 32.2 g	2年 職場体験 地元野菜デー
	鶏肉のねぎ塩だれ	○	とりもも肉	炒め油	しょうが、ながねぎ	25.3 g	国産 給食 ★
	肉じゃが		豚肉	炒め油、杉並区内産じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	2.3 g	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ、かつお節(だし)		キャベツ、こまつな、もやし		
9水	わかめご飯		たきこみわかめ	米、米粒麦、★白炒りごま		768 kcal 31.1 g	2年 職場体験
	ししゃもの二色天ぷら	○	★ししゃも、★たまご、あおのり	小麦粉、★黒炒りごま、揚げ油		25.6 g	カルシウム をとろう
	野菜のからし和え				こまつな、キャベツ、もやし	3.2 g	
	豚汁		煮干し(だし)、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな		
10木	青椒肉絲丼 ごはん 具	○	豚肩肉、高野豆腐	米、押し麦、炒め油、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、★たけのこ、エリンギ、ピーマン、赤ピーマン	812 kcal 31.4 g	2年 職場体験 PTA試食会
	トマト入り卵スープ		ベーコン、とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぶん	たまねぎ、トマト、こまつな、しょうが(スーパ)、ながねぎ(スーパ)	26.3 g	よく お楽しみ します
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	バインツ(缶)	3.2 g	
11金	ガーリックトースト			★食パン、ソフトマーガリン	にんにく	708 kcal 25.7 g	フォリン ご
	ミネストローネ	○	豚肩肉、とり骨(スープ)、レンズまめ	炒め油、じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト(缶)、グリーンピース(冷)	25.7 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	25.7 g	
	カスタードプリン		★たまご、★調理用牛乳、★生クリーム	グラニュー糖(国産)		2.8 g	
14月	ジャンバラヤ	○	ウィンナーセージ、とり肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリー、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	868 kcal 37.6 g	洋食の セット
	魚のハーブ焼き		★ホキ	オリーブ油、パン粉(乾)	レモン果汁、にんにく	31.6 g	
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、エリンギ	3.5 g	
15火	親子丼 ごはん 具	○	とりもも肉、さば節(だし)、★たまご	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	751 kcal 30.2 g	利休は ごまが 好き
	利休汁		さば節(だし)、豚肉、とうふ、白みそ	炒め油、つきこんにゃく、じゃがいも、★白練りごま	ごぼう、だいこん、にんじん、乾しいたけ、こまつな	26.7 g	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、★白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり	3.5 g	
16水	チキン カレーライス カレー	○	鶏もも肉、★ヨーグルト、とり骨(スープ)、★チーズ	米、米粒麦 炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、★りんご、グリーン	755 kcal 27.0 g	あ の セ ー ず
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	21.5 g	
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	さとう	レモン(果汁)	2.9 g	
17木	手作りミックスピザ	○	★調理用牛乳、豚挽き肉、★ピザ用チーズ	強力粉、薄力粉、さとう、オリーブ油、サラダ油、炒め油	にんにく、たまねぎ、ホールコーン(缶)、エリンギ、ピーマン	773 kcal 35.0 g	生地で 手作り します
	イタリアンスープ		ベーコン、★粉チーズ、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、パン粉	にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが(スーパ)	29.8 g	
	のり塩ポテトビーンズ		大豆、あおのり	じゃがいも、でんぶん、揚げ油		3.5 g	
18金	麦ごはん			米、米粒麦		719 kcal 32.2 g	19日は 土用
	いわしのかばやき	○	★いわし開き	小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう		22.7 g	国産 給食 ★
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし、キャベツ	2.6 g	
	むらくも汁		さば節(だし)、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな		
22火	麦ごはん			米、米粒麦		742 kcal 24.3 g	夏休み中 も、 元気に!!
	コーンコロッケ		豚挽き肉、大豆、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、★バター、小麦粉、パン粉、揚げ油	たまねぎ、にんじん、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)	19.3 g	
	野沢菜炒め			ごま油、★白炒りごま	野沢菜漬、こまつな	2.4 g	
	もずく入りスープ		とうふ、もずく、さば節(だし)	炒め油	にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな		

☆ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。