



7月献立表



2022年 7月

中野区立南中野中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	たんぱく質 脂質	
1 金	○	ジャージャー麺	豚挽き肉 大豆 味噌	中華めん 油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 ねぎ きゅうり もやし	水 鶏ガラ こしょう 醤油 油 みりん 酒 塩 トウ ハンジャン テンメンジャ ン	791 kcal	
		人参ラベ	まぐろ(油漬)	ごま 油	人参 らっきょう レモン	醤油 酢 塩	15.3 %	
		磯ポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	32.0 %	
4 月	○	ご飯		米		酒 水	819 kcal	
		アジフライ	あじ	小麦粉 パン粉 油		塩 こしょう 水 中濃 ソース	16.0 %	
		かぼちゃの詰め煮		砂糖	かぼちゃ	出し汁 醤油 酒 みりん	23.6 %	
		きゅうりとみょうがのあえ物	削り節		きゅうり みょうが レモン 生姜	塩 醤油		
		すまし汁	だし削り節 わかめ	ふ	人参 ねぎ	水 塩 醤油 酒		
5 火	○	ご飯		米		酒 水	869 kcal	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	ごま油 砂糖	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリンピース(冷凍)	トウハンジャン 醤油 水 テンメンジャン 酒 塩	15.7 %	
		じゃが芋とピーマンの線切り炒め		油 じゃがいも	ピーマン	塩 醤油 酒 こしょう	29.6 %	
6 水	○	野菜ナムル		ごま油 油 ごま	もやし 人参 ほうれん草 にんにく 生 姜	醤油 一味唐辛子		
		ミルクコッパン		ミルクパン			815 kcal	
		鶏肉のディアブル	鶏肉 卵 チーズ	パン粉 油		塩 こしょう 粉からし ウスターソース	17.6 %	
		いんげん入りサラダ		砂糖	さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	35.9 %	
7 木	○	コーンポタージュ	牛乳	バター 小麦粉	玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 セリ 人参	水 鶏ガラ 塩 こしょう		
		枝豆ご飯	★	米	枝豆	酒 塩 水	838 kcal	
		鯖のみそソースかけ	★	さば 味噌	砂糖 でん粉		塩 酒 みりん 水	16.1 %
		オクラのおかか醤油かけ	★	かつお節		オクラ	醤油	26.0 %
		そうめん汁	★	鶏肉 だし昆布 だし削り節 油揚げ	そうめん 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ みょうが 小松菜	水 みりん 塩 酒 醤油	
8 金	○	サイダーゼリー	★	寒天	砂糖 サイダー	ハップル(缶)	水	
		麦ご飯		米 大麦		酒 水	765 kcal	
		いかのかりんと揚げ		いか	でん粉 油	生姜	酒 醤油	15.3 %
		じゃが芋とさつま揚げの煮物		さつま揚げ	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍)	出し汁 塩 醤油 酒 みりん	21.8 %
11 月	○	味噌汁	だし削り節 油揚げ 味噌		ねぎ 大根 人参 小松菜	水		
		高菜スパゲッティ	鶏肉 しらす干し わかめ	スパゲッティ 油 ごま ごま油	人参 しめじ 高菜漬	塩 こしょう 醤油 酒 みりん	767 kcal	
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	砂糖 油	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍)	酢 塩 醤油	15.3 %	
		ブルーベリーケーキ	牛乳 卵	小麦粉 バター 砂糖	ブルーベリー レーズン	ベーキングパウダー	24.4 %	
12 火	○	ご飯		米		酒 水	791 kcal	
		魚のカレー風味焼き	さば	小麦粉		酒 塩 こしょう 醤油 カレー粉	16.4 %	
		豚肉とキャベツの炒め物	豚肉	油 砂糖	キャベツ 人参 たら ねぎ	酒 塩 醤油	26.6 %	
		味噌汁	だし削り節 わかめ 味噌	じゃがいも	人参 大根 ねぎ	水		
13 水	○	バエリア	海老 いか まぐろ(油漬)	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン	塩 サフラン ターメリッ ク 水 こしょう ワイン	752 kcal	
		スペイン風オムレツ	ベーコン 卵	油 バター じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト ピーマン	塩 こしょう トマトケ チャップ ワイン 中濃 ソース	16.7 %	
		ほうれん草とコーンのソテー		油	ほうれん草 もやし コーン缶	塩 こしょう	29.1 %	
		野菜スープ	鶏肉		セロリー キャベツ 人参	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油		
14 木	○	コーンマヨトースト	ハム	食パン マヨネーズ	コーン缶 クリームコーン缶	塩	753 kcal	
		ボークビーンズ	大豆 豚肉	油 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 セロリー トマト グリンピース(冷凍)	水 豚骨 ベイリーフ ト マトケチャップ 中濃ソ ース 塩 こしょう	15.4 %	
		野菜いろいろピクルス		砂糖	きゅうり 人参 大根 とうがらし	塩 りんご酢 水	34.2 %	
		冷凍みかん			冷凍みかん			
15 金	○	ご飯		米		酒 水	871 kcal	
		茄子のはさみ揚げ	豚挽き肉	小麦粉 油 でん粉 パン粉	茄子 玉ねぎ 人参	塩 こしょう 水 中濃 ソース	13.0 %	
		キャベツの塩風味			キャベツ きゅうり	出し汁 塩	29.2 %	
		豆腐と青菜のスープ	だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ だし昆布		ねぎ 生姜 小松菜	水 塩 こしょう 酒 醤油		
19 火	○	ししじゅうしい	豚肉 昆布	米 油 ごま		出し汁 塩 醤油 酒 こ しょう	763 kcal	
		焼きししゃも	ししゃも				17.7 %	
		ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 かつお節	油 ごま油	にがうり もやし	塩 醤油 酒 こしょう	28.0 %	
		味噌汁	だし煮干 油揚げ 味噌	じゃがいも	人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	水		
20 水	○	夏野菜カレー	豚肉	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ 茄子 トマト缶 セロリー 枝豆(冷凍)	水 ワイン クミン粉 ターメリック コリアン ダー 鶏ガラ 豚骨 カ レー粉 塩 こしょう 醤油 ウスターソース 濃厚 ソース ガラムマサラ	869 kcal	
		シーフード入り茹で野菜	いか 海老	油 砂糖	キャベツ きゅうり	ワイン 酢 塩 からし 醤油	13.4 %	
		すいか			すいか		23.8 %	

七夕

カミカミデー

郷土料理

	170kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	812	18.3	24.3	384	131	2.9	3.7	279	0.46	0.59	39	3.4	5.8
1食当たり基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	30	2.5 未満	7.0 以上

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。
 ※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。

9月の献立予告

日	牛乳	献立名	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	その他	170kcal - たんぱく質 脂質
1 木	○	大豆入りドライカレー	大豆 豚挽き肉	米 大麦 パター 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ビーマン トマトピューレ	水 カレー粉 ターメリック 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	822 kcal
		いか入りフレンチサラダ	いか	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ワイン 酢 塩 こしょう	13.9 %
		冷凍みかん			冷凍みかん		23.5 %
2 金	○	ご飯		米		酒 水	754 kcal
		山海揚げ	たら いわしすり身 海老 大豆 昆布 チーズ	でん粉 油	人参 ねぎ 生姜	塩	16.7 %
		もやしと青菜のお浸し	かつお節		もやし 小松菜	醤油 酒	24.0 %
		沢庵と胡瓜の胡麻炒め		ごま油 ごま	沢庵 きゅうり	醤油 みりん	
		味噌汁	だし削り節 味噌	じゃがいも	人参 キャベツ ねぎ	水	

暑さに負けないからだをつくろう！

気温が高い日が増えてきて、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い夏はつらいですね。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。熱中症予防のためには、こまめに水分補給して、栄養バランスが整った食事をするようにしましょう。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...お好みで

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける、日差しを避ける、水分・塩分補給、体調を整える

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

夏の行事と行事食

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。	立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。	亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事もとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。
そうめん	うなぎ、梅干し、うどん、うの花、うり	いなりずし、野菜の天ぷら

夏休みの食生活 ~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

コンビニで購入する場合(例)

主食(おにぎり)、主菜(ゆで卵)、副菜(サラダ)

栄養のバランスを考えよう！

主食(主にエネルギーのもとになる食品) + 主菜(主に体をつくるもとになる食品) + 副菜(主に体の調子を整えるもとになる食品) + 果物・乳製品

ごはん・パン・めん類、肉・魚・卵・大豆、野菜・きのこ・いも・海藻類

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、大豆、大豆製品、切り干し大豆、小松菜、小魚、ごま、干しエビ

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！

お手伝い例

買い物に行く、食器の準備・後片付け、野菜を洗う・皮をむく、ご飯を炊く、料理を盛り付ける

※包丁や火を使うときは、おうちのひとと一緒にしてください。