

# 2022年 7月 予定献立表

市川市立第六中学校

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 脳の良いエネルギー源	
1 (金)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 809kcal
	主食	ツナピラフ		にんじん	玉ねぎ グリンピース コーン	米	なたね油 オリーブ油	タバク 34.0g
	主菜	キノコのオムレツ	ベーコン 卵 豆乳	インゲン	玉ねぎ にんにく しめじ マッシュルーム		なたね油	脂質 27.7g
	副菜	タコしらたきのいためちも	ぶた肉 タコ ベーコン	にんじん 小松菜 赤パプリカ	しょうが しめじ	しらたき	なたね油 ごま油	塩分 3.0g
	デザート	ヨーグルト		ヨーグルト				栄養価なし
4 (月)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 804kcal
	主食	ゆかりごはん			ゆかり	米 麦		タバク 33.0g
	主菜	かじょうとうふ	ぶた肉 生揚げ	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 玉ねぎ だけのこ はくさい	さとう くす粉	なたね油 ごま油	脂質 25.4g
	副菜	もやしいため	ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	こんにゃく さとう	なたね油	塩分 2.7g
	デザート	れいとうリンゴ			リンゴ			
5 (火)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 830kcal
	主食	ご飯				米		タバク 28.1g
	主菜	ギンダラのさいきょうゆき	ギンダラ			さとう		脂質 25.7g
	副菜	あげじゃがりきんぴら	ぶた肉	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく じゃがいも さとう	なたね油	塩分 1.8g
	デザート	ゆでとうもろこし			トウモロコシ			大和田小2年 トウモロコシ 皮むき
6 (水)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 911kcal
	主食	ベスカトーレ	イカ ベーコン	チーズ	トマト パプリカ	玉ねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ オリーブ油 バター	タバク 39.1g 脂質 35.4g
	主菜	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	ピーマン	しょうが 玉ねぎ しめじ えのき		なたね油	塩分 3.6g
	副菜	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉	ピーマン	しょうが 玉ねぎ しめじ えのき		なたね油	塩分 3.6g
	デザート	プラム入りケーキ	卵		牛乳	ブルーベリー	蒸パン粉 さとう	バター ココア チョコ
7 (木)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 800kcal
	主食	麦ごはん				米 麦		タバク 35.6g
	主菜	チンジャオロースーヤ (真)	ぶた肉	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	くす粉	なたね油 ごま油	脂質 15.2g
	汁物	そうめん汁	とり肉 とうふ かまぼこ 鰹節	コンブ	にんじん だいこん しめじ	そうめん		塩分 2.9g
	デザート	たなはたショウショウゼリー		ゼリーのもと	みかん レモン ナタデココ	さとう サイダー		たなはた献立
8 (金)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 844kcal
	主食	とりごぼうご飯	とり肉 油あげ	にんじん	ごぼう しいたけ	しらたき 米		タバク 35.7g
	主菜	天ぷら (キス・さつまいも)	キス			さつまいも 小麦粉	なたね油	脂質 26.1g
	副菜	豆腐のゴマみそいため	ぶた肉 とうふ	ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ	さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.1g
	デザート	冷凍ピーチ			もも			大和田小3年 枝豆さやもぎ

日 (曜)	献立	食品群						栄養価	
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 脳の良いエネルギー源		
11 (月)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 901kcal	
	主食	むぎごはん				米 麦		タバク 36.5g	
	主菜	タコライス	ぶた肉 だいす	チーズ	赤パプリカ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり		オリーブ油 カレールウ	脂質 25.7g
	副菜	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 卵 とうふ		ゴーヤ にら		もやし	なたね油	塩分 2.9g
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ みかん 黄桃 ナタデココ	さとう ハチミツ		
12 (火)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 889kcal	
	主食	むぎごはん				米 麦		タバク 29.4g	
	主菜	ミートカレー	ぶた肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油 カレールウ	脂質 28.4g
	副菜	やさしいため	ぶた肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし 玉ねぎ		なたね油 ごま油	塩分 3.2g
	デザート	冷凍リンゴ				リンゴ			
13 (水)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 854kcal	
	主食	たまごトースト	卵	チーズ	パセリ		食パン	イグツマツネズ タバク 34.3g	
	主菜	チリ・コン・カーン	ぶた肉 ベーコン インゲン豆		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油	脂質 35.3g
	副菜	青菜とベーコンのソテー	ベーコン		小松菜	キャベツ しめじ コーン		オリーブ油	塩分 3.4g
	デザート	冷凍ミカン				みかん			
14 (木)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 765kcal	
	主食	ご飯				米		タバク 32.6g	
	主菜	チキンとナスのなんばんづけ	とり肉		ピーマン 赤パプリカ	黄パプリカ ナス 玉ねぎ	じゃがいも さとう かたくり粉	なたね油 ごま	脂質 21.8g
	汁物	とうがんのみそしる	生揚げ かつお節		にんじん 小松菜	しめじ とうがん			塩分 2.8g
	デザート	ずいか				スイカ			
15 (金)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 731kcal	
	主食	ご飯				米		タバク 41.1g	
	主菜	サケのしょうがゆき	サケ			しょうが		脂質 17.7g	
	副菜	うりとうなぎのあえもの	うなぎ			きゅうり うり たくあん		塩分 2.9g	
	デザート	とんじる	ぶた肉 鰹節 豆腐 油あげ		にんじん 小松菜	ねぎ 大根 ごぼう	こんにゃく さといも	なたね油	土用献立
19 (月)	献立	牛乳	牛乳					I補材 - 756kcal	
	主食	たらこスパゲッティ	たらこ ベーコン	こんぶのり		玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブ油	タバク 37.0g
	主菜	とりのから揚げ	とり肉			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 30.6g
	副菜	キャベツのみそ炒め	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ キャベツ	さとう くす粉	なたね油 ごま油	塩分 3.3g
	デザート	フローズンゼリー				フローズンゼリー			給食最終日

給食の内容はホームページに記載されております。  
<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>  
 (大和田小学校ホームページ内)

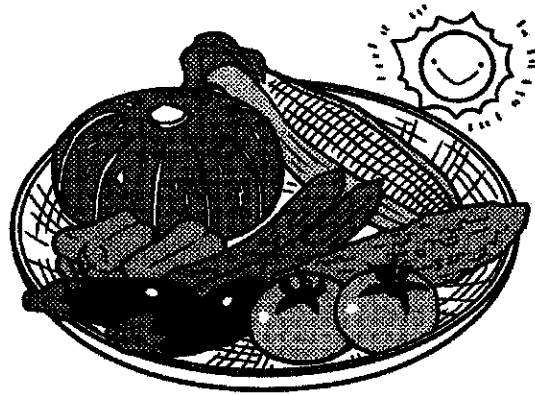


7月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	825
タンパク質	(g)	34.0	34.7
脂質	(g)	25.0	26.3
塩分	(g)	2.5	2.9

梅雨が明け、まぶしい夏の日差しを感じられるようになってきました。天気の良い日は、外で元気よく体を動かしましょう。体を動かすと、汗をたくさんかくので、体の水分が失われてしまいます。のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけましょう。



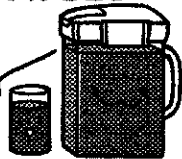
## 栄養たっぷりの夏野菜を食べよう



夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、体を冷やす効果があったり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気にすごしましょう。

## いつもの水分補給は水がお茶にしよう!

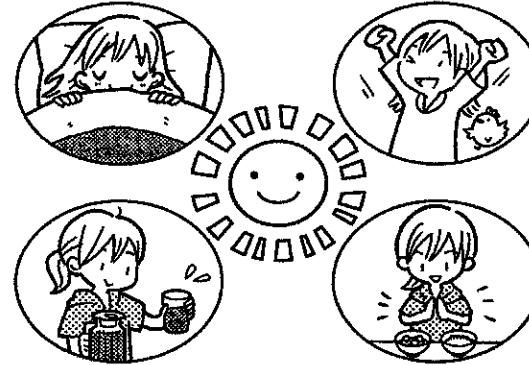
いつもの水分補給に、甘い飲み物を飲んでいませんか? 甘い飲み物を飲みすぎると、糖分をとりすぎたり、満腹感が生まれて食事がおろそかになってしまったり、栄養バランスがくずれて体が疲れやすくなったりしてしまいます。普段は水やお茶などで水分をとる習慣をつけましょう。



## 運動をする時の水分補給

運動をする時は普段の時よりもこまめに水分補給をすることが大切です。これは、運動によって体の中の熱を出すために大量の汗をかくからです。そこで水分補給を怠ると熱中症を引き起こしてしまう場合があります。汗の中には微量の無機質などが含まれているので、活動に合わせてスポーツドリンクなども取り入れ、正しい水分補給をしましょう。

## 夏休みの食生活のすこし方



長期にわたる休みに入ると、開放感からか不規則な生活になってしまいがちです。休み前と同じように早起き、早寝をして、朝ごはんをきちんと食べ、体のリズムが乱れないように心がけましょう。また、冷たいものとりすぎは、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になります。体を冷やしすぎないようにしましょう。

## 朝ごはんをつくってみよう!

	<b>主食</b>	<b>主菜</b>	
	<b>副菜</b>	<b>汁物</b>	

夏休みは、時間に余裕があるため、自分で朝ごはんをつくるにはよい機会です。献立を考える時はごはんやパンなどの主食、魚や肉、卵、豆製品などを使った主菜、野菜やきのこ、海そうなどを使った副菜や汁物などを組み合わせるとバランスがよくなります。自分の分だけではなく、家族のためにもつくってみましょう。



暑い夏を楽しくすごすためには、1日3食きちんと食べているいろいろな食べ物からバランスよく栄養をとり入れましょう。また夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が大切です。水やお茶のほかにもスポーツドリンクも上手に利用して水分をとり、暑さに負けずにがんばりましょう。

