



# 2022年 7月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立						主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1 金		たごめし	タコ		野沢菜		米				772 kcal		
	○	飛竜頭	とうふ、とり肉、たまご	ひじき	にんじん		米粉	油			31.7 g		
		筑前煮	とり肉		にんじん、さやえんどう	たけのこ、れんこん、ごぼう	さといも、こんにゃく、さとう	油			23.8 g		
		大根サラダ		じゃこ(牛乳)		大根、きゅうり、黄パプリカ	さとう	油			2.7 g		
4 月		ごはん					米				761 kcal		
	○	チンジャオロースー	ぶた肉		ピーマン、赤パプリカ	にんにく、しょうが、たけのこ	さとう、かたくり粉	油、ごま油			32.3 g		
		ニラ玉スープ	たまご		にら	玉ねぎ、もやし	かたくり粉	ごま油、ごま			19.3 g		
		ソファール		ソファール(牛乳)							2.5 g		
5 火		ごはん					米				787 kcal		
	○	鱈フライ	アジフライ					油			31.9 g		
		豚汁	ぶた肉、みそ		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	油			20.3 g		
		ごま酢あえ			ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま			3.1 g		
6 水		核豆											
	○	ゆかりごはん			しそ		米				803 kcal		
		松風焼き	とり肉、大豆、みそ、とうふ			ねぎ、しょうが	さとう	油、けしの実			30.9 g		
		魚めん入りすまし汁	魚めん		にんじん、さやえんどう	ごぼう、干し椎茸、ねぎ					23.9 g		
7 木		ポテトサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも、さとう	エッグケアマヨネーズ			3.1 g		
		すいか		(牛乳)		すいか							
	○	ツナごはん	ツナ		葉ねぎ		米	ごま			763 kcal		
		ポークピカタ	ぶた肉、たまご				米粉、さとう				31.5 g		
8 金		ラタトゥイユ	ベーコン	チーズ	トマト、赤パプリカ	玉ねぎ、なす、ズッキーニ	さとう	オリーブ油			25.8 g		
		コールスローサラダ		(牛乳)	にんじん	キャベツ、とうもろこし	さとう	油			2.7 g		
	○	ごはん					米				773 kcal		
		冬瓜と生あげの甘辛炒め	生あげ、ぶた肉、みそ		にんじん、ピーマン	とうがん、干し椎茸	さとう	油			31.4 g		
9 土		納豆あえ	納豆	のり、しらす	ほうれん草	たくあん					19.5 g		
		じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも				2.3 g		
		オレンジ		(牛乳)		オレンジ							

日・曜日	献立						主な使用食材の食品群						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
11 月		ごはん					米				787 kcal		
	○	マーボーなす	ぶた肉、大豆タンパク		赤パプリカ、にら	なす、干し椎茸、ねぎ	さとう、かたくり粉	油、ごま油			31.4 g		
		とうふと卵の中華スープ	ベーコン、とうふ、たまご		にんじん	玉ねぎ、きくらげ	かたくり粉	ごま油			26.9 g		
					(牛乳)						2.4 g		
12 火		麦入りごはん					米、大麦				850 kcal		
	○	かつおの甘辛あげ	カツオ			ねぎ	米粉、さとう	油、ごま油			31.3 g		
		ひよこ豆のカレースープ	ひよこ豆、ベーコン		にんじん、ブロッコリー	にんにく、玉ねぎ、セロリ	じゃがいも	油			26.6 g		
		プラム			(牛乳)		プラム				1.8 g		
13 水		麦入りごはん					米、大麦				827 kcal		
	○	中華丼(具)	ぶた肉、うずら卵		にんじん	たけのこ、干し椎茸、白菜	かたくり粉	油			31.7 g		
		中華くらげ	くらげ			きゅうり、もやし	さとう	油、ごま油、ごま			24.7 g		
		ゆでとうもろこし			(牛乳)	とうもろこし					2.4 g		
14 木		麦入りごはん					米、大麦				851 kcal		
	○	夏野菜カレー	ぶた肉、大豆	チーズ	トマト、ピーマン、かぼちゃ	玉ねぎ、にんにく、なす		油			30.9 g		
		スナッフえんどうのサラダ	とり肉			スナッフえんどう、キャベツ		エッグケアマヨネーズ			22.7 g		
		夢オレンジゼリー			(牛乳)		夢オレンジゼリー				2.9 g		
15 金		ピザトースト	ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ、マッシュルーム	パン				792 kcal		
	○	ポークビーンズ	大豆、白いんげん豆、ぶた肉		にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも、さとう	油			38.7 g		
		ツナサラダ	ツナ		小松菜	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう	ごま油			27.4 g		
					(牛乳)						3.2 g		
19 火		中華めん					中華めん				786 kcal		
	○	冷やし中華(具・つゆ)	ぶた肉、たまご		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごま、ごま油			33.5 g		
		笹かまぼこの磯辺あげ	笹かまぼこ	あおのり			てんぷら粉	油			19.4 g		
		八平汁	生あげ		にんじん、三つ葉	ほうたけのこ、干し椎茸	さといも、じゃがいも、ふ				3.6 g		
	ずんだ白玉	白いんげん豆	(牛乳)		えだまめ	さとう、米粉、白玉もち							

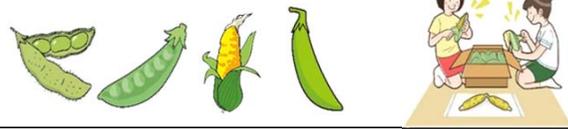
※(牛乳)はパックの牛乳です

栄養素の基準値	今月の平均値
830kcal	796 kcal
34.0g	32.3 g
25.0g	23.4 g
2.5g	2.7 g

## 給食室のお手伝い(野菜体験)

### 福栄小の1・2・3・4年生が野菜の皮むきなど給食室のお手伝いをしてくれます!

- 5日(火) 1年生: 枝豆もぎ
- 6日(水) 2年生: さやえんどう筋取り
- 13日(水) 3年生: とうもろこし皮むき
- 14日(木) 4年生: スナッフえんどう筋取り



## 長い夏休みに長編作品に挑戦してみよう!

福栄中図書室では長い夏休みに向けて長編作品の本をおすすめします。『精霊の守り人』は長編ですが、冒険やファンタジーの要素があり読みやすい内容です。そして、食べたことも聞いたこともないけれど、おいしそうなお料理がたくさん登場し、主人公たちのお腹を満たしてくれます。今回はこの本の中から「ゴシャの甘辛焼き」をかつおでアレンジして作ります。

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。



## 水分補給で熱中症を防ごう

ねつちゆうしやう につしやびやう ねつしやびやう けいど いのち きけん  
熱中症とは日射病や熱射病のことで、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで様々です。予防には水分補給が欠かせません。

### 人間の体と水分

人間の体は、おとなの場合、約60%が水分といわれています。

水分は、汗・尿・便・呼吸として1日に約2.5L失われます

体重の1%の脱水→約0.3℃の体温上昇を招く

体重の2%以上の脱水→体温調節機能が低下

### 水分補給のタイミング

運動をする場合には

量: 200~250mL / 温度: 5~15℃  
塩分濃度: 0.1~0.2%

運動開始から15分ごとの補給が適しています。

### 水分補給に適したものは?

ふだんは 運動時は

水や麦茶など スポーツドリンクなど

### 飲みすぎに注意!

イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

炭酸飲料	紅茶飲料	スポーツ飲料	果実系飲料	低カロリー飲料	乳飲料
約55g	約39g	約34g	約56g	約29g	約57g

清涼飲料は口当たりがよいので、ごくごく飲んでしまいがちですが、500ml入りのペットボトルを1本飲むと、思わぬ量の糖分をとってしまうことになります。水分補給は水や麦茶、牛乳などを中心にして、甘い飲み物を飲む時は量を決めて飲むようにしましょう。

糖分量は一例です。

# 給食だより 7月

2022.7

もうすぐ夏休みです。学校が休みになると生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになりがちです。夏休みの食事も栄養バランスを考えてとるようにしましょう。コンビニなどのお弁当も便利ですが揚げ物ばかりではないか、野菜は少なくないかなど、内容を確認して選ぶようにしましょう。

## コンビニでお昼ごはんを買ったよ その組み合わせで大丈夫？

けんた君

約1445kcal



エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん

約660kcal



栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

## コンビニで1食分を買う時は…

主食



(ごはん・パン・めん類など)

主菜



(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜



(野菜・果物など)

飲み物

汁物



(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

夏野菜たっぷり

おうちで給食!

## ラタトゥイユ

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間： 60分
・ オリーブ油	… 大さじ1	A・ ローリエ … 1枚
・ にんにく	… 少々	A・ セイジ(粉) … 少々
・ 玉ねぎ	… 100g	A・ タイム(粉) … 少々
・ セロリ	… 30g	A・ バジル(粉) … 少々
・ ベーコン	… 50g	・ 上白糖 … 一つまみ
・ トマト	… 300g	・ 食塩 … 小さじ1/2
・ なす	… 50g	・ しょうゆ … 少々
・ ズッキーニ	… 80g	・ ウスターソース … 小さじ1/3
・ 赤パプリカ	… 60g	・ 粉チーズ … 小さじ2
・ こんぶ	… 3cm角	
・ 水	… 160cc	
・ コンソメスープの素	… 5g	

### 作り方

- ① トマトは湯むきして1cm角に切ります。
- ② こんぶと分量の水でだしをとります。
- ③ にんにくはみじん切り、玉ねぎ、赤パプリカ、なすは1cm角に切り、セロリは小口切り、ズッキーニは半月切りにします。ベーコンは短冊切りにします。
- ④ オリーブ油でにんにく、玉ねぎ、セロリを炒めます。
- ⑤ ベーコンを加え炒め、全体に油が回ったら、だし、スープの素、Aのハーブを加え玉ねぎが柔らかくなるまで煮ます。
- ⑥ トマト、なす、ズッキーニ、赤パプリカ、調味料を加え、5分程煮込みます。
- ⑦ 最後に粉チーズを加え仕上げます。



問題

### 食クイズに挑戦!

Q1. 8月7日は「バナナの日」です。ある状態のバナナを選んで食べると免疫力を強くする効果があるそうです。それはどのような状態(色)のバナナでしょう?

- ①黄緑色のバナナ ②まっ黄色のバナナ ③黒いはん点が出てきたバナナ

Q2. 食べるとだれもが「うーん、これはいい〜」と思う豆ってなあに?

答え

Q1. 黄緑色のバナナです。バナナは緑色の皮が剥けると、バナナが熟すと黄色になります。黄緑色のバナナは、バナナが熟す直前です。この時期のバナナは、免疫力を強くする効果があります。

Q2. 大豆です。大豆は「うーん、これはいい〜」と思う豆です。大豆は、たんぱく質が豊富で、健康に良いです。