



7月の予定献立表

市川市立妙典中学校

2021

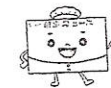
一口メモ	日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる						
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
<p>夏野菜は熱中症や夏ばてを予防するためにもしっかりと食べたい食材です。暑いからといってだらだら食べたり、給食を減らしたりすると体力が落ちてしまいます。また、身長が伸び、筋肉がついてくる時期なのでバランスのよい食事をしたいですね。</p> <p>7日(水)は七夕にちなんだ献立です。</p> <p>[回鍋肉丼の具]の作り方(6人分) ①豚肉240gにしょう油・酒各小さじ2強で下味をつけておく。 ②以下の調味料を合わせておく。 テンメンジャン50g 白味噌小さじ2 しょう油小さじ2 砂糖大さじ1 豆板醤少々 ③豚肉を炒め、人参短冊切り80g キャベツ短冊切り380g ピーマン千切り20g を加え、②で調味する。 ④味を整えたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを加える。</p>	1	木	しらすわかめご飯	赤魚の香味揚げ もやしサラダ 冬瓜スープ クリーム大福	赤魚・鶏肉・なると	牛乳・しらすわかめ	小松菜 こねぎ	にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きゅうり・ゴウ・冬瓜・菊	米・麦 砂糖・春雨	油	852	34.1	24.0	2.9	
	2	金	ご飯	豚肉の玉葱ソース おかか和え みそ汁 チーズ	豚肉・かつお節・豆腐・油揚げ	牛乳 わかめ チーズ	ほうれん草 小松菜 人参・大葉	玉ねぎ・大根・生姜・もやし・キャベツ・ごぼう	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	809	33.1	26.4	2.8	
	5	月	マーボー丼	バンバンジー アセロラゼリー	豚肉・大豆・豆腐・鶏肉	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・干し椎茸・ネギ・菊・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・麦 砂糖	油・ごま	881	33.2	26.0	2.4	
	6	火	ツナトースト	ポークビーンズ シーザーサラダ 冷凍パイ	ツナ・大豆・ベーコン・豚肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム クリームチーズ	パセリ ピーマン 人参	玉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・スナップえんどう	パン じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ	813	34.7	30.3	3.0	
	7	水	五目ちらし寿司(きざみのり)	南瓜コロッケ ミニトマト そうめん汁 キラキラ餅みかん	卵・油揚げ・ツナ・うずらの卵	牛乳・チーズ きざみのり	人参・南瓜 オクラ ミニトマト	干し椎茸・たけのこ・かんぴょう・えのき茸	米・麦・砂糖 パン粉 そうめん	油 バター	877	31.6	24.5	3.4	
	8	木	カレーピラフドリア	春雨サラダ カルピスポンチ	鶏肉・あさり	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・きゅうり・もやし	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	830	31.4	26.0	2.5	
	9	金	枝豆ご飯	唐揚げと夏野菜のマリネ コンソメスープ チーズケーキ	鶏肉・卵	牛乳・生クリーム クリームチーズ	パプリカ 人参 小松菜	枝豆・生姜・ズッキーニ・玉ねぎ・キャベツ・かぶ	米・じゃが芋 砂糖・小麦粉	油	895	34.5	30.7	3.2	
	12	月	回鍋肉丼	ホタテ入りしゅうまい 中華きゅうり 中華風卵スープ	豚肉・卵・ほたて	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・たけのこ・生姜・きゅうり・ゴウ・もやし	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	860	35.1	25.6	2.9	
	13	火	ご飯	白身魚のみそチズ焼き 塩昆布キャベツ 生揚げの肉みそ煮	タラ・豚肉・生揚げ	牛乳 塩昆布 チーズ	人参 いんげん	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・たけのこ・干し椎茸	米・砂糖 じゃが芋	油	840	36.5	23.7	2.6	
	14	水	スパゲティ	ルッコラのミートソース いかリング揚げ ちくわのGOGOサラダ 冷凍りんご	豚肉・いか・ちくわ	牛乳	人参・トマト パプリカ	にんにく・生姜・セリ・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	908	34.3	27.4	3.0	
	15	木	夏野菜カレー	野菜ソテー ヨーグルト	鶏肉・ウインナー	牛乳・粉チーズ ヨーグルト	人参・南瓜 いんげん	なす・ズッキーニ・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・砂糖 じゃが芋	油 バター	878	30.4	24.7	2.3	
	16	金	うなぎご飯(きざみのり)	豚しゃぶサラダ 白玉汁	うなぎ・豚肉・なると・鶏肉	牛乳 きざみのり	人参・小松菜	大根・もやし・きゅうり・水菜・干し椎茸	米・麦 砂糖・白玉	油	816	32.0	27.9	2.9	
	* 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。										7月の平均値	855	33.4	26.4	2.8
	* 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。										栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5

熱中症予防！ スポーツドリンクの作り方

飲料の濃度が体液より薄くなるようにし、0.1~0.3%の食塩、糖質を3~6%にし、風味付けにレモン汁などを加えると飲みやすくなります。運動強度等によって上記の%の範囲で調節し、オリジナルのスポーツドリンクを作ってみてはいかがでしょうか。

水1ℓに塩 3g (小さじ1/2) 砂糖40g(大さじ3) レモン汁適量(大さじ1程度)
(塩1g~3g) (砂糖30g~60g)

熱中症予防には、睡眠と食事が大切です。規則正しい食生活をこころがけ、上手にスポーツドリンクをとり入れてください。



食べ物ことわざクイズ

□に当てはまる食べ物は何？

① □で石垣を築く

意味 できるはずのないことのたとえ

- ① とうふ ② こんにゃく
- ③ もち ④ こんぶ

② とんびに □ をさらわれる

意味 大切なものを不意に横取りされてしまうことのたとえ

- ① せんべい ② おにぎり
- ③ あぶらあげ ④ たまご