

2022



7月の予定献立表



市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						I値	蛋白質	脂質	塩分		
						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						
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。	1	金	ご飯 味付のり		白身魚のみそ煮 焼き おかか和え 生揚げの肉みそ煮	タラ・かつお節・豚肉・生揚げ	牛乳 チーズ	ほうれん草 小松菜・人参 いんげん	もやし・コーン・玉ねぎ たけのこ・干し椎茸	米・砂糖 じゃが芋	油	845	37.6	22.3	2.6		
	4	月	ブルコギ丼		きゅうりのコチュジャン和え トックスープ アセロラゼリー	豚肉・卵・鶏肉	牛乳	人参・にら 小松菜	にんにく・生姜・りんご・玉ねぎ・もやし・きゅうり・長ネギ	米・70% 砂糖 トック	油・ごま	824	31.2	17.0	2.8		
	5	火	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	892	34.2	30.5	3.2		
	6	水	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	木	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・うすらの卵・なると	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	874	32.4	24.9	3.5		
【豚しゃぶサラダ】の作り方(1人分) ①豚肉36gを酒を適量入れだし汁でゆで、冷水で冷ましておく。 ②以下の野菜をゆでて冷まし、和える。 大根10g千切り 水菜10g3cm幅 きゅうり10g千切り もやし10g ③以下の調味料をあわせて加熱し冷ましておく。 大根おろし10g レモン果汁2g 油1g ごま油1.5g しょう油3.5g 砂糖0.7g ④②の野菜の上に①	8	金	カレーピラフ ドリア		春雨サラダ フルーツポンチ	鶏肉	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・みかん・バナナ・桃	米・砂糖 しゅうまいの皮	油 バター	848	31.1	25.9	2.4		
	11	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・コーン・もやし	米・砂糖 しゅうまいの皮	油・ごま	856	34.9	24.3	2.9		
	12	火	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・コーン・冬瓜・筍	米・麦 砂糖・春雨	油	855	34.1	24.1	2.9		
	13	水	スパゲティ		ルッコラのミートソース いかリング揚げ ちくわのトマトサラダ マヨネーズ	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	896	33.6	25.0	3.0		
	14	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	886	30.7	24.6	2.2		
	15	金	うなぎご飯 (きざみのり)		豚しゃぶサラダ 沢煮椀 冷凍りんご	うなぎ・豚肉	牛乳 きざみのり	人参・小松菜	大根・もやし・きゅうり・水菜・筍・りんご	米・麦 砂糖・里芋	油	810	32.2	27.3	2.7		
	✳ 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		854	33.3	25.1	2.8
												栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5

☆ 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。

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。

6月10日(金)に3年ぶりの給食試食会が行われました。

・コロナの影響が残る中での開催でしたが、黙食等のご協力を頂きありがとうございました。
・中学生時代の食事は将来の健康に大きく影響を与えます。味覚差・体格差や運動差等ありますが、今回給食で提供された量や味の濃さを目安にいただければ幸いです。
・お子様の健やかな成長を願い、安全で美味しい給食を提供できるように工夫していきたいと思っておりますので、これからもご理解とご協力をお願い致します。