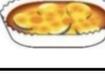
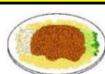


# 7月給食予定献立表

令和6年度

墨田区立本所中学校

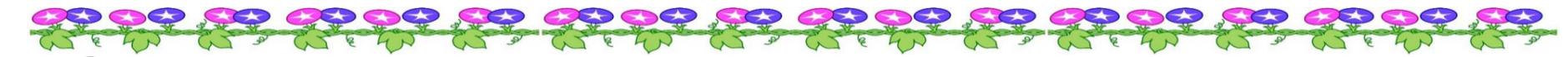
日曜日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価		
		1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質	Kcal g	
1月	季節【半夏生】【枝豆】 たこめし  肉じゃが 枝豆 	油揚げ 鶏肉 たこ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう 干しいたけ たまねぎ えだまめ	米 米粒麦 もち米 砂糖 しらたき じゃがいも	油	717 Kcal 33.6 g		
2火	給食試食会 ふわふわキーマカレー 海藻サラダ 不思議な目玉焼き 	豚ひき肉 豚レバー チップ 大豆 豆腐	牛乳 海藻ミックス 粉寒天 スキムミルク	にんじん ホールトマト さやいんげん こまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ もも缶	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油	817 Kcal 27.4 g		
3水	【世界の料理】ギリシャ ミルクパン  ムサカ風 野菜と豆腐のスープ 	豚ひき肉 豚レバー チップ 大豆 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 スキムミルク 粉チーズ ピザチーズ	にんじん ホールトマト パセリ こまつな	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ なす しょうが えのきたけ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	油	792 Kcal 39.3 g		
4木	ごはん 大豆のふりかけ  さばの韓国風みそ漬け焼き 野菜の梅肉あえ 豆乳汁 	煎り大豆 削り節 さば 赤みそ 白みそ 豆腐 豆乳	牛乳 あおりのり	こまつな にんじん	にんにく ねぎ キャベツ もやし 梅肉 だいこん ぶなしめじ	米 米粒麦 砂糖	油	782 Kcal 36.5 g		
5金	季節【七夕】 五目寿司  そうめんのすまし汁 きびなごの青のりからあげ 	鶏肉 油揚げ たまご	牛乳 きざみのり きびなご あおりのり	にんじん さやいんげん こまつな	干しいたけ たけのこ	米 砂糖 そうめん だんご	油	720 Kcal 31.7 g		
8月	【世界の料理】イタリア ペスカトーレ  オニオンドレッシングサラダ オレンジ 	ベーコン あさり いか えび	牛乳	たかのつめ にんじん ホールトマト ビーマン パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ	スパゲティ 砂糖 じゃがいも	油	744 Kcal 34.6 g		
9火	ごはん お好み焼き卵焼き 野菜のかわりソースかけ みそ汁 	豚ひき肉 大豆 たまご 削り節 油揚げ 白みそ	牛乳 あおりのり 生わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	米 米粒麦 砂糖	油	746 Kcal 32.1 g		
10水	ポテサラトースト  レンズ豆とウインナーのスープ いかサラダ 	いんげん豆 ベーコン 豚肉 ウインナー レンズ豆 いか	牛乳 ピザチーズ 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく セロリ キャベツ きゅうり	無塩食パン じゃがいも 砂糖	エッグケアマヨネーズ 油	712 Kcal 32.5 g		
11木	親子丼  季節【すいか】 カリカリ油揚げのサラダ すいか 	鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ	牛乳	トマト こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 小玉すいか	米 米粒麦 砂糖 しらたき	白ごま油 ごま油	795 Kcal 36.5 g		
12金	【世界の料理】中国 ジャージャー麺  ポテトのおかかまぶし ホホワイトゼリー 	豚ひき肉 大豆 赤みそ 削り節	牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん なら	しょうが にんにく たけのこ ねぎ きゅうり もやし みかん 缶	中華めん てんぷん じゃがいも 砂糖	油 白ごま油	713 Kcal 29.4 g		
15月	<b>海の日</b> 									
16火	郷土料理【沖縄県】 シシジューシー (昆布ごはん)  ゴーヤチャンプルー 米粉と豆腐のチョコケーキ 	豚肉 豆腐 たまご 削り節 豆乳	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ ながり もやし	米 米粒麦 砂糖 米粉 はちみつ 粉糖	油 白ごま アーモンド	780 Kcal 27.6 g		
17水	黒砂糖パン  鮭のカレーパン粉焼き マカロニサラダ ジュリエンスープ 	鮭 ハム ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ	黒砂糖パン パン粉 ツイストマカロニ 砂糖 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ 油	720 Kcal 33.4 g		
18木	【鉄分強化メニュー】 えびピラフ  ガーリックドレッシングサラダ レバーポテトハニーマスタード 	鶏肉 えび 豚レバー	牛乳 粉チーズ 系寒天 生わかめ	にんじん ビーマン	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 米粒麦 砂糖 てんぷん じゃがいも はちみつ	油 バター	786 Kcal 35.8 g		
19金	海鮮あんかけ焼きそば  ツナ入りサラダ 冷凍みかん 	豚肉 いか えび あさり ツナ	牛乳 系寒天	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり 冷凍みかん	中華めん 砂糖 てんぷん	油	724 Kcal 32.2 g		

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
7月7日(日曜日)は東京都知事選挙の投票日です。  
みなさん投票にいきましょう。



## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事を食べましょう。特に朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大切な食事です。主食だけでなく、おかずもしっかり食べてスタミナ不足を防ぎましょう。

### ビタミンB群、Cを多めにとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバー、納豆など)や、ビタミンC(野菜・果物など)の多い食べ物をとりましょう。夏野菜や果物は、水分だけでなく、ビタミン、ミネラルも補給できます。

### こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に、水分補給をしましょう。また、みそ汁やスープ、ごはんなどの食事や果物からも水分が補給できます。牛乳も忘れずに飲みましょう。

### 冷たいものをとり過ぎない

冷たいものをとり過ぎは、胃や腸に負担がかかります。胃腸の活動が低下すると、食欲が低下し、体調不良になります。



## 熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水が進むと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどのミネラルが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクや経口補水液などの塩分を含む飲料が適しています。

**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

