

令和5年 7月 献立予定表

東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3	月	ごはん 鯖のピリ辛焼き 三色ナムル 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 まさば 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 厚けずり節(鯉) 絹ごし豆腐	米 三温糖 でんぷん ごま油 白炒りごま サラダ油	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんにく 切干しいこん なめこ 長ねぎ	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.6 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.9 g
4	火	麻婆豆腐丼 中華サラダ 冬瓜の中華風スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 無添加ベーコン	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 上白糖	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり もやし しめじ とうがん チンゲンツアイ 小玉すいか	エネルギー 657 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 3.2 g
5	水	揚げパン 海藻サラダ ポークビーンズ サンテリア風フルーツポンチ	牛乳 きな粉 海藻ミックス 豚もも肉 大豆(国産、乾)	揚げ油 ミルクパン 上白糖 サラダ油 ごま油 三温糖 米粉 じゃがいも	キャベツ にんにく もやし きゅうり しょうが にんにく 玉葱 トマトジュース パセリ パインアップル(缶詰) みかん(缶詰) 黄桃(缶詰) ぶどうジュース(濃縮還元)	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.9 g 炭水化物 106.0 g 食塩相当量 2.9 g
6	木	ごはん 肉じゃが からし和え みそ汁 くだもの	牛乳 豚もも肉 厚けずり節(鯉) 油揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんにく グリンピース もやし こまつな 西洋かぼちゃ 冷凍みかん	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 13.3 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 3.0 g
7	金	ちらし寿司 粉ふき芋 おひたし そうめん汁 パインゼリー	牛乳 あなご(蒲焼) 油揚げ あおのり 花カツオ節 出汁昆布 木綿豆腐 粉寒天	米 三温糖 じゃがいも そうめん 上白糖	干し椎茸 かんぴょう(乾) にんじん さやえんどう こまつな もやし とうもろこし パイン100%ジュース	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 16.4 g 炭水化物 105.4 g 食塩相当量 2.6 g
10	月	チキンライス ビクルス コーンシチュー くだもの	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 無調整豆乳	米 サラダ油 三温糖 米粉 じゃがいも	トマトビューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリンピース だいこん セロリー 赤ピーマン きゅうり とうもろこし パセリ クリームコーン缶詰 小玉すいか	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.8 g 炭水化物 103.9 g 食塩相当量 2.8 g
11	火	わかめごはん いら卵焼き えのきあえ じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	牛乳 わかめご飯の素 豚ひき肉 たまご 厚けずり節(鯉) 木綿豆腐 生わかめ	米 サラダ油 ごま油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 玉葱 いら はくさい こまつな もやし えのきたけ にんにく グリンピース	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 22.0 g 炭水化物 101.1 g 食塩相当量 3.3 g
12	水	ジャージャー麺 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆(国産、乾) ちりめんじゃこ 木綿豆腐 生わかめ	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 揚げ油 はるさめ(国産でんぷん) 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ水煮 にんにく 干し椎茸 もやし きゅうり	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.9 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 3.3 g
13	木	ごはん あじの蒲焼き しそ香漬け 豚汁 くだもの	牛乳 まあじ 豚もも肉 油揚げ 厚けずり節(鯉)	米 でんぷん 揚げ油 三温糖 サラダ油 さといも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり しそ葉 だいこん ごぼう 長ねぎ こまつな アンデスメロン	エネルギー 653 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 100 g 食塩相当量 2.6 g
14	金	ごはん 豚キムチ煮 きゅうりとわかめの酢のもの 卵スープ オレンジゼリー	牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 厚けずり節(鯉) 押し木綿豆腐 生わかめ たまご 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 でんぷん 上白糖	しょうが 白菜キムチ だいこん 長ねぎ いら きゅうり もやし にんにく 玉葱 こまつな オレンジジュース(100%)	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 20.6 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 2.9 g
18	火	ごはん 鮭の香味揚げ おかか和え 刻み昆布と大豆の煮もの 青菜と豆腐のスープ	牛乳 しろさけ あおのり 粉かつお節 刻み昆布 大豆(国産、乾) 油揚げ 厚けずり節(鯉) 木綿豆腐	米 でんぷん 揚げ油 サラダ油 三温糖	しょうが にんにく はくさい こまつな にんにく レモン ごぼう えのきたけ 玉葱 ほうれんそう	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 20.3 g 炭水化物 93.5 g 食塩相当量 2.6 g
19	水	夏野菜のドライカレー ジャーマンポテト 野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 豚もも肉	米 サラダ油 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんにく なす さやいんげん 赤ピーマン とうもろこし こまつな アンデスメロン	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 107.8 g 食塩相当量 3.0 g
<p>毎日、牛乳がつきます。 材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。 食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。</p>						<p>★今月の平均栄養価★ 幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍 小4~6年×0.8倍、中×1.0倍</p>

水分補給をしましょう!

人間の身体に欠かせない水分。体重の半分以上は、水分が占めています。暑い日が続き、汗をかくことも多くなってきました。気温が高い場所に長時間いたり、運動して汗をかいたりすると、熱中症や夏バテになる危険性が高まります。誰にでも起こることがあるので、気をつける必要があります。

熱中症とは?

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりしたとき、体内の水分が減少し、体温調節ができなくなる症状です。

熱中症を防ぐには・・・

**こまめに
水分補給をしましょう!**



のどがかわく前に水分をとりましょう。飲むものは、水やお茶がおすすめです。スポーツなどでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクもよいです。
※清涼飲料水は砂糖が多く含まれているものが多いため、飲みすぎには気をつけましょう!

