



7月予定献立表



流山市立おおたかの森中学校

日	曜日	はし	牛乳	献立名 (主食・主菜・副菜・他)	赤(1.2群) 主に体の組織を作る	緑(3.4群) 主に体の調子を整える	黄(5.6群) 主にエネルギーとなる	熱量 (kcal)				
								蛋白質 (g)	カルシウム (mg)	脂質 (g)	塩分 (g)	
1	月			切り干し大根のピビンパ もずくのスープ フルーツの柚子ジュレ和え	牛乳 うずら卵 豚肉 豆腐 なると もずく	長ねぎ 切り干し大根 にんにく 生姜 人参 もやし ほうれん草 えのき 柚子 みかん パイン 黄桃	米 白いりごま 砂糖 ごま油	815 Kcal	28.8	407	20.7	2.8
2	火			なすのミートスパゲティ 海藻サラダ 豆乳焼きドーナツ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ わかめ 海藻 豆乳	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン なす マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ サラダ油 白いりごま ごま油 ドーナツ	807 Kcal	28.6	376	28.3	2.6
3	水			ご飯 韓国風焼きのり 白身魚のマリネ ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ホキ 豆腐 わかめ のり ヨーグルト 油揚げ 味噌	玉ねぎ 人参 ビーマン レモン キャベツ もやし 大根 小松菜 長ねぎ	米 サラダ油 オリーブオイル 砂糖 白すりごま 練りごま	841 Kcal	33.7	504	23.3	2.4
4	木			わかめご飯 揚げ茄子と厚揚げの酢醤油がけ 冷やしそうめん汁 水まんじゅう	牛乳 わかめ 厚揚げ 豚肉 小豆	なす 赤ピーマン ピーマン 生姜 にんにく オクラ 人参 長ねぎ	米 白いりごま サラダ油 米粉 そうめん 砂糖 水まんじゅう	892 Kcal	29.3	378	26.4	3.4
5	金			五穀ひじきご飯 ☆型ハンバーグのトマトソース ジャーマンポテト 沢煮椀	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン 油揚げ チーズ ひじき	にんにく 玉ねぎ ピーマン 人参 大根 ごぼう たけのこ 長ねぎ えのき 小松菜	米 じゃが芋 オリーブオイル ごま えん麦 もちあわ キヌア うるちひえ	844 Kcal	31.9	392	24.3	3.1
8	月			カレーピラフ イカフライ 夏野菜ソテー 豚肉と梅干しのスープ 冷凍パイン	牛乳 鶏肉 イカ 豚肉 うずら卵	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ もやし 人参 コーン オクラ しめじ レタス 梅干し パイン	米 サラダ油 	853 Kcal	35.3	313	27.4	3.9
9	火			食パン 苺ジャム&マーガリン チーズオムレツ チリコンカン かぼちゃの米粉シチュー	牛乳 チーズ 卵 大豆 ひよこ豆 金時豆 豚肉 豆乳 チーズ 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト かぼちゃ	食パン 苺ジャム マーガリン サラダ油 じゃが芋 米粉 バター	935 Kcal	37.5	510	33.4	3.7
10	水			ご飯 小袋ふりかけ メヒカリの唐揚げ 磯香和え キムチ豚汁 冷凍黄桃	牛乳 メヒカリ 豚肉 豆腐 味噌 のり	ほうれん草 もやし 生姜 人参 白菜 長ねぎ こんにゃく ごぼう 黄桃	米 サラダ油 じゃが芋	838 Kcal	29.4	542	22.9	2.6
11	木			きざみ穴子飯 冬瓜のくず煮 かき玉汁 流山産枝豆	牛乳 穴子 豚肉 厚揚げ 鶏肉 かまぼこ 豆腐 卵	枝豆 生姜 冬瓜 わけねぎ えのき 長ねぎ 小松菜	米 砂糖 	871 Kcal	44.4	426	26.1	2.9
12	金			夏野菜カレー 枝豆とコーンのサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ ビーマン 枝豆 コーン キャベツ きゅうり 人参 みかん	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター ごま油 白いりごま	887 Kcal	24.9	360	27.3	2.1
16	火			梅ちりめんチャーハン トマトと卵のワンタンスープ イカのスパイシー揚げ 杏仁豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ イカ 鶏肉 卵 杏仁豆腐	長ねぎ 梅 にんにく トマト 小松菜 みかん 黄桃 パイン	米 ごま油 白いりごま サラダ油 ワンタン 砂糖	857 Kcal	34.7	506	22.9	3.1
17	水			フィッシュドック オランダ風トマトスープ ※ヒュッツポット チーズデザート	牛乳 ホキ ウィンナー 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズデザート	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト	パン サラダ油 タルタルソース オリーブオイル じゃが芋	963 Kcal	34.2	345	39.2	3.8
18	木			冷やし中華 水ぎょうざ ホワイトポンチ	牛乳 わかめ 豚肉 カルピス 寒天	きゅうり 人参 しいたけ 長ねぎ たけのこ 小松菜 みかん パイン 黄桃	中華めん サラダ油 砂糖 ごま油 白玉 水ぎょうざ	805 Kcal	24.4	321	21.0	3.5

*食材購入の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。

…この日ははしの日です。必ずはしを持ってきましょう。

※ヒュッツポット…オランダのじゃが芋料理。
流山市では、2020年のオリンピックに向けて、オランダ選手のキャンプ地として、招致を行っています。17日は小学6年生を対象にオランダ教室が開催されます。それにちなんで、給食ではオランダ料理が登場します！



学校給食摂取基準と今月の充足率		
エネルギー(Kcal)	830	103%
蛋白質 (g)	32.0	100%
脂質 (g)	27.6	95%
カルシウム (mg)	450	92%
塩分相当量 (g)	2.5	124%

暑さに負けない体づくりをしよう！

～熱中症や夏バテ予防！食事をしっかり食べて、水分補給～

私たちの体の約60%が水分からできています。その量は、子どもや大人は60%、赤ちゃんでは、70～80%を占めています。体を動かしたり、運動をしたりすると、急激な体温の上昇を防ぐために、**大量の水分が「汗」となって体から排出**されます。体内の水分が不足してくると、体温が上昇し、足がつったり、体に力が入らなくなったり、体調が悪くなってしまいます。

そうならないためにも、**食事のときには水分の多い野菜や果物、汁物などを積極的に食べるように**しましょう。また、のどが渇く前に水分をとることも大切です。甘い飲み物や炭酸飲料はのどが渇きやすいので、**水やお茶、ミネラルが含まれているスポーツドリンクをこまめに飲んで、水分補給をしっかりと行いましょう。**

