

給食献立予定表 令和4年度 7月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	曜	主食	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
1	金	ししじゅうしい ツナとゴーヤのサラダ もずくスープ	豚肉 刻み昆布 ツナ 沖縄もずく	米 大麦 植物油	人参 干し椎茸 玉葱 きゅうり キャベツ ながりょうり とうもろこし 缶 えのきたけ ねぎ	771 kcal 24.0 g 28.4 g
4	月	★七夕献立★ 三色肉そばろ寿司 セタ汁 キラキラゼリーパンチ	鶏肉 たまご 刻みのり かつお節 なると 粉寒天	米 植物油 そうめん	人参 さやいんげん ねぎ 根みつば パイン缶	791 kcal 30.2 g 20.2 g
5	火	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト 肉団子と白菜のスープ	さけ ベーコン 鶏肉 木綿豆腐	米 大麦 植物油 バター じゃがいも	パセリ 玉葱 人参 ほんしめじ 白菜 チンゲン菜	825 kcal 38.2 g 23.1 g
6	水	茶飯 焼きシシャモ 野菜の塩もみ ほうとう	こんぶ 鶏肉 油揚げ 米みそ かつお節 ししゃも	米 冷凍うどん 植物油 さといも	人参 大根 かぼちゃ 干し椎茸 こまつな ねぎ きゅうり キャベツ	811 kcal 38.7 g 20.9 g
7	木	スパゲッティミートソース コールスローサラダ 果物	豚肉 大豆 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター	青ピーマン にんにく しょうが 玉葱 人参 マッシュルーム缶 パセリ キャベツ とうもろこし 缶 果物	911 kcal 33.5 g 35.3 g
8	金	ご飯 油淋鶏 キャベツと人参の塩炒め ニラ玉汁	鶏肉 たまご	米 植物油 ごま油	しょうが とうがらし わけぎ キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ なら	773 kcal 34.2 g 21.1 g
11	月	キムチ炒飯 ワンタンスープ ナムル	たまご 豚肉	米 大麦 植物油 ごま油 ワンタンの皮 ごま	ねぎ にんにく 人参 白菜(キムチ漬け) こ まつな 白菜 もやし	811 kcal 30.9 g 23.9 g
12	火	ご飯 更紗焼き 湯葉と白菜のおひたし 味噌汁	たまご かつお節 鶏肉 湯葉 油揚げ こんぶ さつま揚げ 米みそ	米 植物油	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん 白菜 なめこ こまつな ねぎ	794 kcal 35.2 g 23.2 g
13	水	★ワンダフル給食★ 元気もりもり丼 じゅんさいとトマトの吸い物風 果物	豚肉 かつお節 こんぶ	米 植物油 ごま油 ごま そうめん	キャベツ 玉葱 赤ピーマン 青ピーマン なら にんにく じゅんさい トマト 果物	797 kcal 20.8 g 28.5 g
14	木	ご飯 アジフライ キャベツ 味噌汁	あじ カットわかめ 米みそ 煮干し	米 薄力粉 パン粉 植物油 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 えのきたけ	824 kcal 33.6 g 23.1 g
15	金	ご飯 いかとえびのチリソース 白菜と鶏のスープ	いか えび 鶏肉	米 植物油 ごま油 じゃがいも	にんにく ねぎ 玉葱 白菜 人参	832 kcal 37.0 g 24.0 g
19	火	カレーパン ツナとひよこ豆のサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚肉 ツナ ひよこめめ ベーコン	丸パン 植物油 パン粉 薄力粉 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	人参 玉葱 きゅうり キャベツ	839 kcal 25.9 g 41.2 g
20	水	冷やしかき揚げうどん ツナとわかめの胡麻醤油 お楽しみデザート	かつお節 こんぶ 鶏肉 ツナ カットわかめ お楽しみデザート	冷凍うどん さつまいも 薄力粉 植物油 ごま油 ごま	ねぎ とうがらし 玉葱 人参 えだめめ とうもろこし 缶 キャベツ	827 kcal 30.4 g 27.3 g
🌻 夏 季 休 業 🌻						
30	月	夏野菜のカレーライス 三色サラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 パールアガー	米 大麦 植物油 じゃがいも 砂糖	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 なす トマト かぼちゃ パセリ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ と うもろこし 缶 ぶどうジュース	912 kcal 23.6 g 27.3 g
31	火	わかめご飯 鶏肉と大根のそぼろ煮 茎わかめの胡麻醤油和え	わかめご飯のもと 鶏肉 かつお節 くきわかめ	米 大麦 植物油 砂糖 でんぷん ごま	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 きゅうり キャベツ	834 kcal 37.5 g 27.5 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー837kcal、たんぱく質31.8g、脂質26.9g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけま。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

寝れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

