

# 2022年 7月 予定献立表

年 組 氏名		船橋市立宮本中学校				○牛乳は毎日つきます	
日付	申し込み 有り○、無×	A 献立	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	※一口メモ
1 (金)		※ガーリックたこチャーハン 揚げシュウマイ チーズポテト 小松菜と春雨の炒め物 きゅうりのおかか和え ブドウゼリー	810	29.2	26.3	2.6	※夏至から数えて11日目から5日間を半夏生といいます。田植えは半夏生に入る前に終わらせるものとされ、このころから梅雨が明けます。関西地方ではタコの足のよう大地にしっかりと根を付くようにとタコを食べる風習があります。
4 (月)	短縮日課	麦ごはん ※豆あじの南蛮漬け じゃが芋のみそ煮 磯香和え りんごゼリー	816	27.7	23.3	2.3	※骨まで食べられる小ぶりの豆あじを揚げて、さっぱりとしたタレに漬けます。丸ごと食べて、カルシウム摂取！
5 (火)	短縮日課	※ソフト麺ミートソース バターポテト 海藻サラダ	875	34.3	29.0	2.4	※ソフト麺の学校給食の人気メニューの一つです。中でもミートソースは大人気！香ばしい香りのブラウンルーとキツネ色まで炒めた玉葱が味の決め手です。
7 (木)	短縮日課	黒コッペパン レモンハニー ※チキンのトマト煮 ポテトとマカロニのソテー マゼドニアサラダ 牛乳プリン	807	28.5	30.4	2.8	※しっかり煮込んで旨味たっぷりです。トマトの酸味とニンニクの香りが相性抜群な一品です。
8 (金)	短縮日課	ごはん じゃこの佃煮 揚げ鯖のおろし煮 ※大豆の磯煮 えのきサラダ きゅうりの酢しょうゆ漬	852	35.3	28.8	2.8	※たんぱく質が豊富に含まれる大豆をひじきと一緒に煮ます。大豆とひじきでカルシウムや鉄分など不足しがちなミネラルを摂取。
11 (月)	短縮日課	ごはん ※豚肉の和風ステーキ じゃが芋と小松菜のソテー ゆかり和え(ツナ・じゃこ入り) 枝豆チーズ	812	32.9	30.8	2.2	※豚肉に豊富なビタミンB1は、疲労回復に効く栄養素です。
12 (火)	短縮日課	※カレーピラフ パンプキンオムレツ じゃこと小松菜のマカロニソテー 白いんげんサラダ 梨ゼリー	845	32.6	30.0	2.8	※ピラフは米を炒めてからブイヨンで炊きます。暑い時期でも食が進むようカレー味にしました。
13 (水)	短縮日課	《船橋産旬の食材を食べて知る日》 7月は枝豆					
		ごはん 生揚げの中華煮 レバーのレモンソース 千草あえ ※枝豆	874	36.4	28.9	2.6	※船橋で生産される枝豆は、味が良く、市場の競りでは高値で取引されるそうです。枝豆には良質のたんぱく質がバランスよく含まれ、疲労回復や夏バテ防止に効果的なビタミンB1も豊富です。
14 (木)		もち玄米ごはん ※夏野菜の挽肉いため がんもの含め煮 キャベツの浅漬け オレンジ	815	26.9	30.6	2.1	※夏野菜は、色鮮やかで、野菜本来の旨味が濃い。ビタミン類、カリウム、カロテンが豊富で夏バテ予防におすすめです。
15 (金)		コーンごはん ※あじフライ キャベツのソテー 小松菜の梅おかか和え 金時豆の甘煮	813	31.9	25.2	2.4	※初夏から晩夏が旬のあじ。この時期のあじは脂がのって、うま味がたっぷりです。
19 (火)		※うなぎの混ぜごはん 豆腐のごまみそ田楽 じゃが芋のきんぴら レモン和え ミニトマト	807	30.3	30.7	2.2	※7月23日が夏の土用の丑の日。この日に「うなぎ」を食べるのは平賀源内さんのお勧めだとか。栄養豊富なうなぎは夏バテする季節にはもってこいの食材です。
申し込み 合計数		※献立表に年組氏名を記入し、申し込みをする日には○、しない日には×を記入し当月まで保管してください。					

※都合により食材料を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

※申し込んだ日には、机に敷くナフキンと箸・スプーンを持参してください。

※給食と持ち込みのお弁当とは併用できません。

※マークシートの締め切りは4月25日(月)です。

## もうすぐ夏休み...

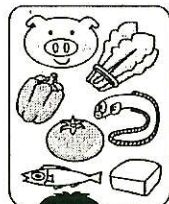
暑さでからだがかたくなり、食欲がおちて夏バテにならないように、食事で予防しましょう。

### ● ビタミン・ミネラルの補給

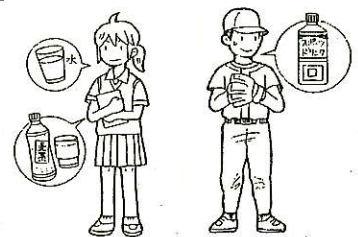
汗と一緒に、ミネラルは体外にたくさん排泄されます。すると、食欲不振や倦怠感を引き起こします。また、夏にはからだのビタミンB1の消費量が増え、だるさからからだを守るビタミンA、暑さというストレスに対する抵抗力のあるビタミンCも十分にとることが必要です。夏が旬のウナギやハモ、アユにはビタミンAが多く、野菜では、ピーマンやトマトなど、太陽をいっぱい浴びて色が濃いほどビタミンCが豊富です。ビタミンB1は豚肉や大豆・豆腐に多く含まれます。いろいろな野菜は、大地からたくさんのミネラルを吸い込んで育っています。

### ● 冷たいものをがぶ飲みしない

冷た過ぎるものは、胃の働きをにぶらせます。また、水分を多くとり過ぎると、胃酸が薄まり、胃が弱って食欲が低下します。



## 普通の時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。

また、飲み方はのどが渇いてからでは遅いので、のどが渇く前に飲むことが重要です。運動などでたくさん汗をかく場合は、スポーツドリンクなどミネラルも補給できるものを用意しましょう。

古くなった金属製ボトルに酸性の飲み物を入れると、金属成分が溶け出すこともあるので注意しましょう。