



梅雨が明けると、日差しが強くなり、本格的に暑い夏がやってきます。夏を元気に過ごすためには、夏バテしない食事のとり方が大切です。そこで今月は、暑い夏を乗り切るための食事を意識した献立になっています。

3食バランスよく食べよう

暑くて食欲が低下すると、めん類などの主食だけの食事になりがちです。夏バテを予防するためには、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることが大切です。



汁物を食べよう

夏場は、飲み物から水分をとるだけでなく、食事から水分や塩分、ミネラルをとることも大切です。汁物は発汗によって失われる水分や塩分、ミネラルに加えて、様々な栄養素もとることができます。

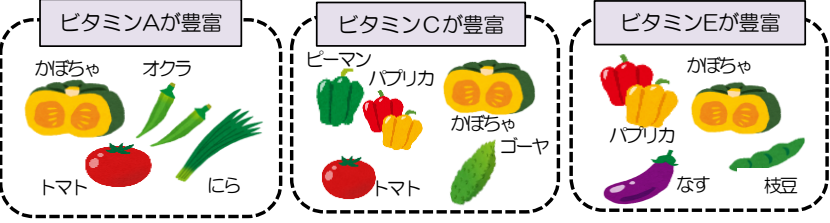
【例】みそ汁

たんぱく質
みそや豆腐、油揚げに含まれており、体の血液や筋肉を作る元となります。
ビタミン類
野菜に含まれるビタミン類が体の調子を整えてくれます。



夏野菜を食べよう

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。今が旬の夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。さらに夏野菜は、抗酸化作用をもつビタミンA・C・Eも豊富です。



日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施 清水中 武蔵中		
		(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	おもに炭水化物	おもに脂質				
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう			おもに脂質 油脂	
3月	ミルクパン					パン	785	①②③		
	牛乳		牛乳							
	肉みそビーフン	豚肉・大豆・みそ		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・たけのこ・生姜・にんにく	ビーフン・砂糖			ごま油・ごま・油	
	人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖			油	
4火	ヨーグルト		ヨーグルト				33.0	①②③		
	シシリアンライス(肉炒め)	豚肉・大豆・みそ		人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごピューレ	米・麦・砂糖・てんぷん			ごま・油	
	シシリアンライス(野菜)			人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・りんごピューレ	米・麦・砂糖・てんぷん			ごま・油	
	牛乳		牛乳						ノンエッグマヨネーズ	
5水	わかめと卵のスープ	卵・ベーコン・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	てんぷん	ごま油	31.0	①②③	
	セルフフィッシュバーガー	ホキ				パン・パン粉 小麦粉				
	牛乳		牛乳							
	コーンサラダ				コーン・キャベツ・もやし・玉ねぎ	砂糖	油			
6木	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油	32.9	①②③	
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	豆腐ハンバーグの玉ねぎソース	豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油			
7金	春雨の酢の物			人参	きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖	ごま	27.2	①②③	
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ					
	麦ごはん	味めぐり「七夕」					米・麦			
	牛乳		牛乳							
10月	魚の天ぷら	ホキ				小麦粉・砂糖	油	753	①②③	
	五色あえ			人参	コーン・きゅうり・もやし・生姜・きくらげ	砂糖	ごま油			
	節そうめん汁	油揚げ・竹輪・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	そうめん				
	パイパン					パン				
11火	牛乳		牛乳					792	①②③	
	カルたんデー									
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉	油			
	サラダスパゲティ	ハム・ツナ		人参	キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ	スパゲッティ・砂糖	ごま・油			
12水	黒糖ビーンズ	大豆				黒糖・てんぷん		32.7	①②③	
	麦ごはん	R4 わくわく献立コンクール入賞 武蔵中3年生の作品					米・麦			
	牛乳		牛乳							
	夏野菜きんぴら	豚肉・竹輪		人参・ピーマン	ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油			
13木	豆腐としらすのあえ物	豆腐・糸かつお	しらす干し		きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油・ごま油	31.0	①②③	
	ビタミンたっぷりソーキ風汁	豚肉・厚揚げ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	冬瓜・しめじ・生姜	油				
	セルフコロッケバーガー	牛肉				パン・じゃがいも 小麦粉	油			
	牛乳		牛乳							
14金	カミカミナッツサラダ		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖	油・カシューナッツ	26.9	①②③	
	トマトスープ	ベーコン		人参・トマト	キャベツ・玉ねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・砂糖	油			
	豚二郎どん	豚肉		にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・こんにゃく・砂糖・てんぷん	油			
	牛乳		牛乳							
18火	てっつんデー							756	①②③	
	切干大根のあえ物	チキンフレーク		チンゲン菜	切干大根・もやし	砂糖	ごま・ごま油			
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・いりこ・いりこだし	人参・ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋				
	麦ごはん					米・麦				
19水	牛乳		牛乳					778	①②③	
	さばのソース煮	さば			生姜	砂糖				
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ	砂糖	油			
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・てんぷん				
20木	麦ごはん					米・麦		761	①②③	
	牛乳		牛乳							
	元気がでるレバー	鶏レバー・ホキ		にら		てんぷん・砂糖	油・カシューナッツ			
	ゆかりあえ			チンゲン菜・ゆかり	もやし・キャベツ	砂糖				
19水	豚肉と冬瓜のすまし汁	豚肉・豆腐・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	冬瓜・玉ねぎ	てんぷん	油	33.5	①②③	
	ミルクパン					パン				
	牛乳		牛乳							
	ナスとトマトのスパゲティ	豚肉	チーズ	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・しめじ	スパゲッティ	油			
20木	ピーンズサラダ	大豆 いんげん豆・ハム			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	30.8	①②③	
	フルーツミックス				黄桃・パイナップル	カクテルゼリー				
	夏野菜カレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	南瓜・人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・生姜・にんにく	米・じゃが芋	油			
	牛乳		牛乳							
20木	ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	825	①②③	
	ムース					ムース				
						26.0				

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応の必要場合は、毎日献立表を確認してください。

食事・睡眠・運動で元気に過ごそう!



暑い夏を元気に乗り切るには、「食べる・休む・動く」がカギです。夏休みだからといって、夜遅くまで、起きていて、朝ドラダラとして、おまけに朝ごはんを抜いては、生活のリズムが乱れ、夏バテを引き起こし、体調不良のループにはまってしまう。そうならないように、2学期の始まりに元気に登校できるように、夏休み中も「食べる・休む・動く」を心がけましょう。もし、生活のリズムが乱れた時のリセットには「朝ごはん」が効果的! 「朝ごはん」を食べ、体内時計を修正しましょう。

★7月の市産品
活用予定★
じゃがいも
ピーマン
青ねぎ
なす



