



暑い夏がやってきました。こまめに水分補給をして、できるだけ暑さに体を慣れさせていきましょう。夏バテの予防には、1日3食きちんと食べることが大切です。ジュースやスポーツドリンクは糖分が多く含まれるものもあるので、摂りすぎには注意しましょう。

食欲の出ないときには、ねぎ、しょうが、にんにく等の薬味や、カレー粉、こしょうなどスパイスをかかせると食欲増進に効果があります。

汗で失われたビタミン・ミネラルの補給に野菜を！

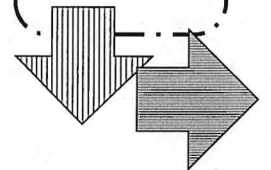


暑さに  
負けずに



- ◆キュウリ…新鮮なものは表面にイボイボがあります。  
冷やしておいて、マヨネーズ・みそ等をつけると食べやすいです。
- ◆トマト…冷やして丸かじり(〇) いろいろな品種の食べ比べも楽しいです。  
赤い色素“リコピン”にはアンチエイジングの効果があります。
- ◆ピーマン…ビタミンCが豊富です。  
カラーピーマン(パプリカ)はサラダで甘みを味わいましょう。
- ◆とうもろこし…主食にしている国もあります。  
食物繊維も摂取できるので、間食にもおすすめです。
- ◆枝豆…野菜の中ではタンパク質が豊富。  
ゆでたまま食べるだけでなく、ごはんやサラダにも混ぜて…!
- ◆かぼちゃ…ビタミンA・C・Eが豊富。  
茹でてマッシュして牛乳と混ぜればカルシウムも摂れる冷製スープに。

下の献立表の続  
きは、裏面をご覧  
ください。



## 献立予定表 7月

杉並区立富士見丘中学校 (実施 14回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1月	ナシゴレン	○	★あさり、とり挽き肉	米、押し麦、炒め油	たまねぎ、にんじん、セロリー、ホールコーン(缶)、しょうが、にんにく、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン	712 kcal 24.6 g	トマトと枝豆 美味♡
	トマト入り卵スープ	○	ベーコン、とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぶん	たまねぎ、トマト、こまつな、しょうが(スープ)、ながねぎ(スープ)	17.2 g	
	白玉フルーツポンチ	○	絹とうふ	白玉粉、さとう	みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	3.1 g	
2火	なす入りミートソースの スパゲティ ソース	○	豚挽き肉、赤みそ、★ピザ用チーズ	スパゲティ、サラダ油	なす、にんにく、たまねぎ、ホールトマト(缶)	767 kcal 30.3 g	地元野菜デー 区内産のじゃがいも
	パリパリにんじゃサラダ	○		揚げ油、炒め油	にんじん、キャベツ、ホールコーン(缶)、しその葉	25.9 g	
	果物	○		じゃがいも、揚げ油、でんぶん、さとう	メロン予定	2.6 g	
3水	麦ごはん	○		米、米粒麦		747 kcal 36.5 g	ごはんがすむ、3年生 修学旅行
	さごしの麦みそ焼き	○	★さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		36.5 g	
	白滝の有馬煮	○	豚肩肉、さば節(だし)	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、★たけのこ、にんじん、さやいんげん	24.4 g	
	むらくも汁	○	さば節(だし)、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな	3.4 g	



# 献立予定表 7月



杉並区立富士見丘中学校 (実施 14回)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
4 木	さんまの混ぜご飯		★さんま	米, 米粒麦, でんぶん, 揚げ油, さとう, ★白炒りごま	しょうが	764 kcal	3年生 修学旅行 早めの 七夕
	七夕汁	○	さば節・出し昆布(だし), 油揚げ, とり肉, ★かまぼこ	そうめん	えのきたけ, にんじん, たまねぎ, ながねぎ, オクラ, こまつな	28.3 g	
	一塩きゅうり				きゅうり	29.2 g 3.4 g	
5 金	ハイジの白パン		★調理用牛乳	強力粉, 小麦粉, さとう, ★バター		777 kcal	PTA試食会 手作り パン
	チリコンカン	○	赤いんげん豆, 豚肩肉, ベーコン(短冊), 豚骨(スープ)	炒め油, サラダ油, ★バター, 小麦粉	セロリー, たまねぎ, にんじん, エリンギ, ホールトマト(缶), セロリー(スキャベツ), にんじん, きゅうり, たまねぎ, きゅうりのピクルス	29.2 g	
	野菜サラダ			オリーブ油, さとう		29.8 g	
	ミルクゼリーピーチソース		粉寒天, ★調理用牛乳, ゼラチン	さとう	もも(缶)	3.2 g	
8 月	たまごトースト		★たまご, ★ピザ用チーズ	★無塩食パン, ★マヨネーズ	たまねぎ	780 kcal	さばり ピクルス
	ミートボールのホワイトシチュー	○	豚挽き肉, ★たまご, ★調理用牛乳, ★脱脂粉乳, とり骨(スープ)	パン粉(乾), でんぶん, 炒め油, じゃがいも, サラダ油, ★バター, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, セロリー(スープ), ブロccoli	35.9 g 36.2 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん, にんじん, きゅうり	2.8 g	
9 火	麦ごはん			米, 米粒麦		722 kcal	たっふり 野菜 国産 給食 ★
	鮭の照り焼き	○	★生鮭	でんぶん	しょうが	39.4 g	
	肉野菜炒め		豚肩肉	炒め油, でんぶん	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン(缶), 木茸	18.9 g	
	豚汁		煮干し(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	3.0 g	
10 水	チキン カレーライス	ごはん カレー		米, 米粒麦		747 kcal	カレー 食 UP
	ごぼうサラダ		とりもも肉, ★プレーンヨーグルト, とり骨(スープ), ★ピザ用チーズ	炒め油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ホールトマト(缶), ★りんご, グリンピース(冷)	24.5 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト	サラダ油, ★白すりごま, さとう	ごぼう, きゅうり, キャベツ, こまつな	21.8 g	
					パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	2.7 g	
11 木	わかめごはん		たきこみわかめ	米, 米粒麦		716 kcal	骨ごと 食べる 小豆 アジ
	豆あじのから揚げ	○	★豆あじ	でんぶん, 小麦粉, 揚げ油		30.9 g	
	野菜の煮物		さば節(だし), 油揚げ	炒め油, こんにゃく, さとう, じゃがいも	乾しいたけ, ★たけのこ, にんじん, しょうが, たまねぎ, さやえんどう	20.8 g	
	大根と生揚げのみそ汁		さば節(だし), 生揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, ながねぎ, こまつな	3.2 g	
12 金	青椒肉絲丼	ごはん 青椒肉絲		米, 押し麦		736 kcal	チン ジャオ コース
	たまごスープ		豚肩肉, 高野豆腐	炒め油, さとう, でんぶん	にんにく, しょうが, たまねぎ, ★たけのこ, エリンギ, ビーマン, 赤ビーマン	31.4 g	
	果物		とうふ, 乾燥わかめ, とり骨(スープ), ★たまご	炒め油, でんぶん	にんじん, たまねぎ, しょうが(スープ)	25.5 g 3.1 g	
16 火	麦ごはん			米, 米粒麦		768 kcal	人気の 肉じゃが
	ホキのマヨネーズ焼き	○	★ホキ, ★たまご	炒め油, ★マヨネーズ	しょうが, こまつな	35.9 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油, じゃがいも, こんにゃく, さとう	たまねぎ, にんじん, さやいんげん	25.8 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま, ★白すりごま, さとう	もやし, キャベツ, こまつな, にんじん	2.7 g	
17 水	ツナカレーピラフ		まぐろ油漬缶	米, 米粒麦, ★バター, 炒め油	たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース(冷)	726 kcal	ふんふん もこもこ スープ !?
	イタリアンスープ	○	ベーコン, ★粉チーズ, ★たまご, とり骨(スープ)	炒め油, パン粉(乾)	にんじん, たまねぎ, ホールコーン(缶), こまつな, しょうが(スープ)	26.3 g 26.4 g	
	グリーンサラダ			サラダ油, さとう	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり, ★りんご, たまねぎ	3.2 g	
18 木	麦ごはん			米, 米粒麦		768 kcal	新作 コロッケ ★
	ひじきの和風コロッケ	○	干ひじき, 豚挽き肉, 油揚げ, ★たまご	炒め油, しらす, さとう, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉, パン粉(乾), 揚げ油	にんじん, たまねぎ	25.3 g	
	ゆかり和え				キャベツ, ゆかり	25.5 g	
	すまし汁		さば節(だし), とうふ, 乾燥わかめ		ながねぎ, にんじん, たまねぎ	2.3 g	
19 金	いわしのかばやき丼		★いわし開き	米, 押し麦, 小麦粉, でんぶん, 揚げ油, さとう		708 kcal	終業式 国産 給食 ★
	大根と豆腐のみそ汁	×	煮干し(だし), とうふ, 油揚げ, 生わかめ, 白みそ, 赤みそ		だいこん, ながねぎ, こまつな	32.1 g	
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし, キャベツ	17.1 g	
	ジョア		★ジョア			3.1 g	

★国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。  
★印は、アレルギー対応の対象食品です。

2学期の始業式は9月2日(月)です。給食は3日(火)から始まります。

