



7月ランチタイム



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂				
3月	○	鶏そぼろご飯 さくらますのタルタルフライ コーンサラダ 味噌キムチスープ	鶏肉	さくらます	玉ねぎ、パセリ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	ご飯、砂糖、油	863	34.4	30.7	3.1	
4火	○	麦ご飯 焼き餃子 ハムサラダ 麻婆なす ヨーグルト	豚肉 ハム 豚肉 ヨーグルト	キャベツ、生姜、長ねぎ、にら	キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、たけのこ、なす	ご飯 でん粉、餃子の皮 ごま 春雨、揚げ油、砂糖、ごま油	850	27.0	23.9	2.5		
5水	○	麦ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ひじきツナサラダ トマトスープ	鶏肉 ひじき、ツナ ベーコン、卵	生姜、長ねぎ、レモン	キャベツ、ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、トマト、パセリ、キャベツ	ご飯 砂糖 ごま でん粉、油	806	33.1	25.9	2.6		
6木	○	★七夕献立★ ちらし寿司 星のハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 七夕そうめん汁 天の川ゼリー	錦糸卵 鶏肉、豚肉 かつお節 鶏肉、かまぼこ、なると、わかめ、豆腐	きぬぎや、人参、たけのこ、れんこん、かんぴょう、椎茸	ブロッコリー 人参、おくら りんご、レモン、みかん、ぶどう	ご飯、砂糖、油 砂糖 そうめん 砂糖	752	31.8	20.9	3.8		
7金	○	★総合体育大会・コンクール応援献立★ セサミトースト チキンカツ ごぼうサラダ 冬瓜と肉団子のスープ オレンジジュース	鶏肉 肉団子		食パン、マーガリン、グラニュー糖、ごま 砂糖、パン粉、揚げ油 ごま 春雨、ごま油 オレンジ	864	27.5	31.7	3.3			
10月	○	ご飯 鶏肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー つみれん汁	鶏肉 豚肉、豆腐、かつお節 豚肉、つみれ、油揚げ、味噌	生姜 ゴーヤ、キャベツ、玉ねぎ、人参	大根、人参、玉ねぎ、長ねぎ	ご飯 でん粉、揚げ油 油、ごま油	917	43.0	30.6	3.1		
11火	○	麦ご飯 あじの塩焼き ごま和え 厚揚げのそぼろ煮	あじ 豚肉、厚揚げ	小松菜、もやし、人参	人参、玉ねぎ、グリーンピース	ご飯 砂糖、ごま でん粉、砂糖、油	881	42.3	30.7	1.4		
12水	○	夏野菜カレー 焼売 こんにゃくサラダ	豚肉、チーズ、脱脂粉乳、白花豆 豚肉 鶏肉	生姜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、いんげん	玉ねぎ、生姜 きゅうり、人参、キャベツ	ご飯、油 焼売の皮 ごま油、砂糖	879	29.4	23.7	2.5		
13木	○	麦ご飯 さばの味噌煮 焼き肉サラダ けんちん汁	さば、味噌 豚肉、錦糸卵 鶏肉、油揚げ、豆腐		生姜、人参、きゅうり、もやし ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 砂糖 砂糖、ごま油	878	35.5	30.5	2.7		
14金	○	醤油ラーメン おからコロッケ 切り干し大根のツナサラダ フルーツカクテルゼリー	豚肉 おから ツナ	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、メンマ、コーン	人参、長ねぎ、椎茸 きゅうり、切り干し大根 パイナップル、黄桃、みかん、りんご	ご飯、油 じゃがいも、砂糖、パン粉、揚げ油 砂糖 砂糖	898	31.5	26.2	4.3		
17月	海 の 日											
18火	○	わかめご飯 鶏の照り焼き 磯香和え 夏野菜味噌汁	わかめ 鶏肉 のり 豚肉、油揚げ、味噌	生姜 ほうれん草、人参、もやし 人参、玉ねぎ、なす、かぼちゃ		ご飯 812	35.1	24.9	3.1			
19水	○	★1学期最終給食日★ ハヤシライス 肉団子甘酢あん 海藻サラダ 和梨ゼリー	豚肉、チーズ 鶏肉 海藻	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 梨	ご飯、じゃがいも、ルウ、油 パン粉、砂糖 ごま 砂糖	874	28.9	21.1	3.2		
20木	終 業 式											
※都合により献立を変更する場合があります。 ※圏マークは、初めて登場する献立です。			今 月 の 平 均					856kcal	16%	28%	3.0g	
			学校給食摂取基準（12歳～14歳）					830kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満	

7月 給食たより



スポーツ時の熱中症を防ごう！

暑い夏は、汗を多くかくので体の水分が失われやすくなります。とくに体育や部活動でスポーツ活動をするときには熱中症にならないように注意する必要があります。梅雨明けなど急に暑くなった時も要注意です。意識してこまめに水分補給をしましょう。

予防のためには...



「のどが渴く前に飲む」こまめな水分補給を心がける！

ふだんは... 汗をたくさんかいたとき スポーツドリンク

けいこう ほすいえき 経口補水液

食べ物からも...

みず 麦茶 とうがん トマト すいか きゅうり なす もも

ごはん 汁物

日頃から糖分やカフェインを含まない水か麦茶で、こまめに水分を補給しましょう。なお、ご飯や汁物など食事からも水分補給ができます。また夏が旬の野菜や果物には水分や無機質（ミネラル）がたくさん含まれています。

総合体育大会・コンクールにむけて（食事面からできること）

総合体育大会・コンクールが近づいてきました。3年生にとっては中学校生活、最後の大会・コンクールになります。今まで活動してきた成果を十分に発揮できるように、当日までの間、食事面で気を付けることをご紹介します。

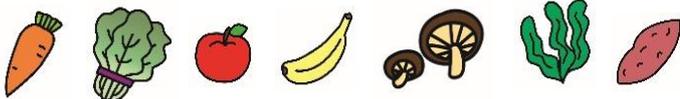
◇疲れを早く回復させるための食事◇

① 運動後、なるべく早く食事をとる。2時間以内を目安に！

特に、炭水化物とたんぱく質をしっかりととりましょう。運動により筋肉中のたんぱく質が分解されますが、運動直後にたんぱく質を摂取すると分解が抑えられ、逆に筋肉のたんぱく質の合成が進みます。また、炭水化物を摂取すると筋グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果が大きくなります。

② 不足しがちな野菜、果物、きのこ、海藻類、いもを積極的にとる。

ビタミンやカルシウム、鉄分がエネルギーの代謝をよくします。



③ 家族で楽しみながら食事を取りましょう。

運動で消費したエネルギーや栄養素はしっかりと補給しましょう。また、筋肉は寝ている間に作られます。食事は就寝の2～3時間前までにとりましょう。

注意していますか？



体からのお“便”り



私たちの体から出てくる「便」や「おしっこ」は、体の健康状態を教えてくれる「体からのお便り」です。毎日、すっきりよいうんちが出るようにするには、好き嫌いをせず、野菜をしっかり食べ、体もよく動かすことが大切です。暑いからといって冷たいものを飲みすぎたり、食べ過ぎたりするとおなかをこわし、軟らかくいやな匂いのうんちが出やすくなります。また、水分補給がしっかりできているかは、おしっこの色で確認できます。いつもより濃いようだったら、こまめな水分補給を心がけましょう。

