



2024年 7月 学校給食予定献立表

坂戸市立 中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素		
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんばく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質				
1(月)	牛乳		牛乳						789	32.2	
	たこめし	油揚げ 凍り豆腐 たこ		にんじん	かんぴょう ごぼう 干しいたけ	米粒麦 砂糖 米	米油	清酒 しょうゆ 塩			
	豚肉のかりかり揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ			
	いろいろ野菜のナムル			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩			
2(火)	牛乳		牛乳						812	25.9	
	バターロール					バターロール					
	なすとトマトのスパゲッティ	パスタ		トマト	しょうが たまねぎ なす にんにく	小麦粉 砂糖 スパゲッティ	米油	塩 こしょう トマトソース バター			
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
3(水)	牛乳		牛乳						818	34.2	
	ガバオライス	鶏肉 豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しめじ	小麦粉 砂糖 米	ごま油	本みりん しょうゆ オイスターソース こしょう バジル ナツメ			
	米粉めんと野菜のスープ	豚肉		パセリ にんじん	たまねぎ	でん粉 米粉めん		清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
4(木)	牛乳		牛乳						773	26.8	
	マーブル食パン					マーブル食パン					
	ウィンナーと野菜のソテー	ウィンナー		パセリ にんじん	キャベツ		米油	しょうゆ 塩 こしょう			
	A・B・Cマカロニスープ	鶏肉		ごまつな にんじん	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	米油	塩 こしょう 削り節			
	とうもろこし				とうもろこし						
5(金)	牛乳		牛乳						805	36.9	
	味噌そば	赤みそ 鶏肉 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干しいたけ	しらたき 砂糖 米	米油	しょうゆ			
	七夕汁	豆腐 星形かまぼこ		にんじん	たけのこ	そうめん		清酒 本みりん しょうゆ 塩 削り節			
	枝豆				えだまめ			塩			
8(月)	牛乳		牛乳						895	35.7	
	ごはん					米					
	ハムカツ	ハムカツ				小麦粉 パン粉	ごま 米油				
	磯煮	大豆 ちくわ 凍り豆腐 豚肉	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖 こんにやく	米油	本みりん しょうゆ 煮干し			
	ピリッとキャベツ				キャベツ きゅうり		米油	しょうゆ 塩			
9(火)	牛乳		牛乳						784	30.5	
	ライスボールパン					ライスボールパン					
	和風スパゲッティ	鶏肉 パスタ	きざみのり	にんじん 小ねぎ	たまねぎ しめじ	スパゲッティ	米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう			
	野菜の香味あえ			にんじん	キャベツ しょうが もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩			
10(水)	牛乳		牛乳						846	35.4	
	キムチチャーハン	豚肉		にんじん ピーマン	はくさい ねぎ	米	ごま 米油	清酒 しょうゆ 塩 オイスターソース			
	あじの中華ドレッシングかけ	あじ		にんじん	しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油	清酒 しょうゆ 米酢 こしょう			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
11(木)	牛乳		牛乳						796	33.9	
	照り焼きチキンバーガー	鶏肉			キャベツ	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油	米油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう			
	クレオパトラのスープ	かまぼこ 鶏肉		にんじん じゃがいも	たけのこ たまねぎ 干しいたけ	でん粉	ごま油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
12(金)	牛乳		牛乳						857	25.9	
	夏野菜のカレー	豚肉	チーズ	かぼちゃ にんじん いんげん	しょうが ねぎ たまねぎ なす にんにく	小麦粉 米 じゃがいも	米油	カレーソース しょうゆ 塩 カレー粉 しょうゆ トマトソース			
	ワンタンのバリバリサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ もやし	砂糖 小麦粉の皮	ごま油 米油	しょうゆ 塩 米酢			
16(火)	牛乳		牛乳						788	31.6	
	キャロットライス	やまいちか えび		にんじん キャロットジュース いんげん	たまねぎ	米	バター 米油	清酒 白ワイン 塩 こしょう			
	赤魚のハーブ揚げ	赤魚			にんにく	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ 塩 バジル パセリ			
	コールスロー			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう			
	フルーツミックス				みかん缶 黄桃缶 パイン缶	砂糖					
17(水)	牛乳		牛乳						850	31.9	
	ビビンバ	豚肉		ごまつな にんじん	しょうが たけのこ にんにく もやし	砂糖 米	ごま油 米油 米酢	清酒 しょうゆ			
	わかめスープ	豆腐 鶏肉	干しわかめ	にんじん	ねぎ しめじ		ごま油	しょうゆ 塩 こしょう 削り節			
	フロゼンヨーグルト		フロゼンヨーグルト								
給食回数 12回									今月の栄養量	818	31.7
牛乳は4月～10月の間250mlとなります。材料は都合により変更することがあります。									標準栄養量	830	27.0～ 41.5

夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）
500ml
砂糖相当量約53g



スポーツドリンク
500ml
砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分の摂りすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分を補給するようにしましょう。



夏ばてを防ぐ！食事ポイント



1 偏った食事をしない

あっさりした食事はいいですが、栄養不足になりがちです。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバー、鶏肉、魚、豆、野菜、果物など）やC（野菜、果物など）を多くとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものを食べすぎないようにしましょう。