

7月 給食予定献立表(6/29~7/31)








令和2年6月25日発行
江東区立東陽中学校

令和2年度

日・曜日	牛乳	献立名 主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート	✿一口メモ✿	エネルギー たんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
6月										
29月		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(カップ) 野菜の炒め煮	ちゃんちゃん焼きは、サケがとれる北海道の郷土料理。	731 kcal 32.6 g	鮭, 赤色辛みそ, 削り節	牛乳(飲用)	人参, さやいんげん	玉ねぎ, キャベツ, もやし, しめじ	米, 強化米, 砂糖, じゃが芋, こんにゃく	油
30火		カレーライス ごまだれサラダ	カレーは、ブラウルーから手作りしています。	868 kcal 22.8 g	豚肉, 鶏ガラパック	牛乳(飲用)	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン, 缶ホール	米, 麦, 強化米, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, 油, バター, ごま油, 白ごま
7月										
1水		麦ご飯 イカとじゃが芋のチリソース もやしのおえ物	イカとじゃがいもをピリッとからいチリソースにからめて、暑い日でも食が進むように。	765 kcal 27.1 g	いか(短冊)	牛乳(飲用), 小豆	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, もやし, きゅうり	米, 麦, 強化米, 片栗粉, じゃが芋, 砂糖	油, ごま油, 油
2木		スパゲッティなす入りミートソース じゃが芋のハニーサラダ	夏が旬のなすをミートソースに入れました。	901 kcal 33.8 g	豚ももひき肉, 大豆	牛乳(飲用), 粉チーズ	人参, トマト缶詰(ホール), 人参	にんにく, 玉ねぎ, セロリー, しめじ, なす, きゅうり	スパゲッティ(乾), 小麦粉, じゃが芋, はちみつ	油, オリーブ油, 油, 大豆油
3金		とうもろこしご飯 魚と野菜の五色和え おかか和え	とうもろこしは、東京都産の予定です。給食のために育ててくれたものです。	768 kcal 29.2 g	メルルーサ, 大豆, 系がきかつお	牛乳(飲用), 生わかめ	人参, さやいんげん, 小松菜	とうもろこし, しょうが, キャベツ	米, 麦, 強化米, 片栗粉, さつま芋, 砂糖	油
6月		ご飯 のりとひじきのつくだ煮 豆腐の中華煮	のりのつくだ煮に、ひじきも入れて栄養たっぷり。	771 kcal 31.8 g	豚肉, 鶏ガラパック, 豆腐, うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用), 焼きのり, 干ひじき(アヲノ益, 乾)	人参, チンゲンツアイ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 干しいたけ, 玉ねぎ, だけこの(ゆで)	米, 強化米, 砂糖, 片栗粉	油, ごま油
7火		ちらしずし風ませごはん ししゃものごま天ぷら だし醤油のお浸し	七夕の行事食	763 kcal 32.1 g	油揚げ, 鶏卵, 削り節	牛乳(飲用), ししゃも	人参, さやいんげん, 小松菜	かんぴょう(乾), 干しいたけ, はす, 白菜, もやし	米, 強化米, 砂糖, 小麦粉	油, 白ごま, 黒ごま
8水		豚丼(生揚げ入り) だんご汁	だんご汁は、大分県の郷土料理。小麦粉で作った「だんご」入りの汁物。	882 kcal 28.5 g	豚肩ロース(脂身付), 削り節, 生揚げ, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 人参, 小松菜	玉ねぎ, ねぎ, ごぼう	米, 強化米, 砂糖, こんにゃく, じゃが芋, (冷)うどん	油
9木		黒砂糖コッペパン マカロニエッググラタン(カップ) 大豆と枝豆入りサラダ	枝豆は夏が旬、枝豆を収穫しないでおくと、大豆になります。	896 kcal 36.8 g	鶏肉, 鶏ガラパック, 鶏卵, 大豆	牛乳(飲用), 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ	小松菜, 人参	玉ねぎ, エリンギ, 枝豆(冷凍), キャベツ, きゅうり	黒砂糖コッペパン 60g, 小麦粉, マカロニ(乾), 乾燥パン粉, 砂糖	オリーブ油, バター, 油, ごま油
10金		ご飯 じゃこピーマン 肉じゃが	旬のピーマンをじゃこに合うふりかけにします。	787 kcal 25.2 g	系がきかつお, 豚肉, 削り節	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ	ピーマン, 人参	玉ねぎ, 干しいたけ	米, 強化米, 砂糖, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	ごま油, 白ごま油
13月		キャロットパイのトマトクリームソースがけ いろいろバランスサラダ	バランスサラダには、緑、黄緑、白、だいたい色、茶色、黒色の食材入り。	827 kcal 28.5 g	ベーコン, 鶏肉(冷), むきえび, 鶏ガラパック, いんげん豆, 油揚げ	牛乳(飲用), 牛乳, 生クリーム, 粉チーズ, 干ひじき(アヲノ益, 乾)	人参, トマト缶詰(ホール), パセリ, 小松菜	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ	米, 麦, 強化米, 上新粉, こんにゃく, 砂糖	バター, オリーブ油, 油, ごま油
14火		焼きそば(イカゲソ入り) フルーツのヨーグルト添え	焼きそばには、めんと同じ量の野菜が入っていて、1日の1/3量の野菜がとれます。	703 kcal 26.4 g	豚肉, するめいか	牛乳(飲用), ★フルーツヨーグルト	人参	キャベツ, 玉ねぎ, もやし, みかん(缶), 真桃缶(缶), バイリン(缶), ビーナズ	むし中華めん	油
15水		じゃこと枝豆の混ぜご飯 鮭のポテトサラダ焼き(カップ) 切り干し大根の炒め煮	サケのポテトサラダ焼きは、料亭の板前さんに教えてもらった料理です。	763 kcal 39.5 g	削り節, 鮭, 70g, 豆乳, 油揚げ, さつま揚げ	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ	人参, パセリ	枝豆(冷凍), スイートコーン, 缶ホール, 干しいたけ, ごぼう, 切り干し大根	米, 麦, 強化米, じゃが芋, 砂糖	白ごま油
16木		卵チーズドッグ ミネストローネスープ	生卵をゆでて、カマをむくところから、パンの具を作っています。	772 kcal 30.5 g	鶏卵, ベーコン, 鶏ガラパック, いんげん豆	牛乳(飲用), ピザ用チーズ	人参, トマト缶詰(ホール)	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, キャベツ	コッペパン 60g, じゃが芋, 砂糖, マカロニ(乾) シェル	マヨネーズ, オリーブ油
17金		中華丼 ポテトの香味和え	じゃがいもは、ビタミンCが多い野菜です。	786 kcal 26.1 g	鶏ガラパック, 豚肉, うずら卵(水煮缶)	牛乳(飲用), あおのり	人参, 小松菜	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干しいたけ, だけこの(ゆで), 白菜, ねぎ	米, 麦, 強化米, 片栗粉, じゃが芋	油, ごま油, 白ごま
20月		卵とじつねうどん ポテトたこ揚げ	ポテトたこ揚げは、手作りのたこ焼き風料理。1人2こ食べられます。	832 kcal 32.4 g	鶏肉, 油揚げ, 削り節, ★鶏卵, まだこ(ゆで), ベーコン, 系がきかつお	牛乳(飲用), だし昆布, 生わかめ, あおのり	小松菜	玉ねぎ, えのきだけ, ねぎ, 紅しょうが	砂糖(冷)うどん, 片栗粉, じゃが芋, 小麦粉	油
21火		夏野菜のカレーライス 海藻入りサラダ	夏野菜として、トマト、ナス、かぼちゃ、ピーマンを使用。	842 kcal 22.2 g	豚肉, 鶏ガラパック	牛乳(飲用), 小豆	人参, トマト, 西洋かぼちゃ, ピーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, なす, キャベツ, きゅうり	米, 麦, 強化米, じゃが芋, 小麦粉, 砂糖	油, バター, 油, ごま油
22水		鰹のかば焼き丼 具だくさんけんちん汁	アジは、生でとれたての新鮮なものを使います。くさみが少なくおいしいと思います。	779 kcal 31.7 g	あじ(60g)開き, 削り節, 鶏肉, 豆腐	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜	しょうが, ごぼう, 大根, ねぎ	米, 麦, 強化米, 片栗粉, 砂糖, こんにゃく, じゃが芋	油, ごま油

裏面にも続きます。

27 月	 麻婆丼 あさりのカリッとサラダ	あさりは鉄分が多く、貧血予防にも役立ちます。	873 kcal 35.5 g	豚肉、赤色辛みそ、削り節、豆腐、(冷)あさり	牛乳(飲用)	人参、にら、小松菜	にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ(缶)、キャベツ、もやし	米、麦、強化米、砂糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	油、ごま油、白ごま
28 火	 クリームチーズトースト ごまきな粉トースト 豆乳仕立てのクリームシチュー	豆乳は意外とカルシウムが豊富です。(牛乳よりは少ないですが)	775 kcal 26.7 g	きな粉、ベーコン、豚肉、鶏ガラパック、豆乳	牛乳(飲用)、クリームチーズ、牛乳、生クリーム	人参、かぶ(葉)	レモン、玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン缶、ホール、かぶ根	食パン 70g、1枚切り、砂糖、はちみつ、じゃが芋、小麦粉	マーガリン、白ごま油、★バター
29 水	 ご飯 小魚の揚げ煮 じゃが芋と生揚げのそぼろ煮	生揚げ別名は、厚揚げ。	793 kcal 30.4 g	豚モモひき肉、生揚げ、削り節	牛乳(飲用)、かえりいわし	人参、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ	米、強化米、砂糖、じゃが芋、こんにゃく、三温糖、片栗粉	油、白ごま油
30 木	 シナガック(ガーリックライス) チキンアドボ(鶏肉の甘酢煮) ニラガ(煮込みスープ)	フィリピン の 味めぐり	758 kcal 30.3 g	鶏肉モモ(皮付き)60g、鶏ガラパック、豚肉	牛乳(飲用)	万能ねぎ、チンゲンツアイ	にんにく、玉ねぎ、しょうが、キャベツ	米、麦、強化米、三温糖、じゃが芋	油
31 金	 麦ご飯 鯖のピリ辛焼き かぼちゃの煮つけ わかめ入りサラダ	かぼちゃが黄色いのは、カロテンという栄養の色によります。(カロテンはビタミンAの仲間)	746 kcal 29.6 g	さば 70g、削り節	牛乳(飲用)、生わかめ	日本かぼちゃ、人参	しょうが、キャベツ、きゅうり	米、麦、三温糖、砂糖	油、白ごま油

※6月29日以降も食器2つまでの給食を継続します。
(牛乳+主食+3品までの献立)

水分補給はのどがかわく前に!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



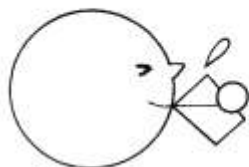
熱中症を



防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることによって起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる



食事をきちんととる



休養を十分にとる

