

7月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

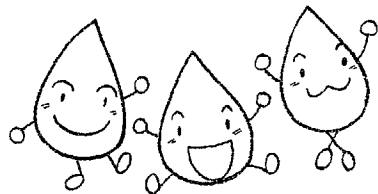
日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) 5人分当量 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (金)	牛乳	牛乳				671
	わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 ごま		酒	25.0
	さばのたつた揚げ	さば	でん粉 なたね油	生姜	酒 醤油	
	ごまあえ		ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参	醤油 酒	
4 (月)	牛乳	牛乳				605
	ジャンバラヤ	ウインナー 鶏肉	米 米サラダ油	玉ねぎ トマト缶 人参 ビーマン	塩 ワイン 胡椒 トマトピューレ パプリカ粉 チリパウダー	20.5
	キャベツとコーンのサラダ		米サラダ油	キャベツ ホールコーン きゅうり 人参 こんにゃく	酢 塩 胡椒	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
5 (火)	牛乳	牛乳				633
	冷しごまだれ中華	鶏肉	中華麺 ごま油 ごま 砂糖	長ねぎ 生姜 ニンニク 人参 もやし きゅうり	酒 醤油 酢 味噌 ラー油 チーマーシヤン(ヒーナツ不使用)	23.8
	フルーツポンチ		砂糖	りんご缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶	ワイン	
6 (水)	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳				638
	バターライス		米 バター			27.1
	フェジョアーダ(肉と豆の煮込み)	ウインナー 鶏肉 大豆	米サラダ油	枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ	ワイン 醤油 塩 胡椒 オールスパイス	
	マカロニ入りスープ	ベーコン 鶏肉	マカロニ オリーブオイル	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶	塩 胡椒 中濃ソース 醤油 ケチャップ	
7 (木)	牛乳	牛乳				640
	こぎつね寿司	鶏肉 油揚げ のり	米 ごま 砂糖 米サラダ油	人参 干し椎茸 かんぴょう	酢 塩 酒 醤油 みりん	21.6
	人参うどん入りすまし汁	なると	人参うどん	干し椎茸 小松菜 長ねぎ	塩 酒 みりん 醤油	
	豆乳プリン		豆乳プリン(乳・鶏卵不使用)			
8 (金)	牛乳	牛乳				609
	ツナコーンごはん	ツナ	米	ホールコーン	醤油 酒	23.2
	豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米サラダ油 じゃがいも	大根 こんにゃく 人参 ごぼう 長ねぎ 小松菜 みかん	酒 味噌	
	冷凍みかん					
11 (月)	牛乳	牛乳				591
	キムチチャーハン	鶏卵 豚肉	米 米サラダ油 ごま油	キムチ(大根・白菜・人参) ニラ	塩 醤油	20.8
	春雨スープ	鶏肉	春雨 米サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 もやし 長ねぎ 青梗菜	酒 塩 胡椒 醤油	
	オレンジゼリー		オレンジゼリー(ゼラチン不使用)			
12 (火)	牛乳	牛乳				577
	トマトスパゲティ	ベーコン 豚肉	スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油	ニンニク 玉ねぎ トマト トマト缶 バジル ズッキーニ なす	塩 胡椒 ワイン 醤油 トマトピューレ ケチャップ	23.4
	いろどりサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 オリーブ油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ ホールコーン	酢 塩 胡椒	
13 (水)	牛乳	牛乳				638
	黒パン		黒パン(乳使用・鶏卵不使用)			24.8
	メバルのマリネ	メバル	でん粉 なたね油 砂糖 米サラダ油	玉ねぎ トマト きゅうり	塩 胡椒 ワイン 酢	
	かぼちゃのポタージュ	牛乳	バター 生クリーム 米 米サラダ油	かぼちゃ 玉ねぎ	ワイン 塩 胡椒	
14 (木)	牛乳	牛乳				571
	中華風たきこみごはん	豚肉	米 ごま 米サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 筍	酒 塩 醤油 みりん	23.5
	たまごスープ	鶏卵 鶏肉 わかめ	米サラダ油 ごま油 でん粉	干し椎茸 ホールコーン もやし ニラ	酒 塩 醤油	
	ヨーグルト	ヨーグルト(ゼラチン使用)				
15 (金)	ジョア	ジョア				561
						16.9
	夏野菜のカレー&ごはん	鶏肉	米 小麦粉 米サラダ油 はちみつ	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ なす	ワイン ケチャップ トマトピューレ クスターソース 中濃ソース 醤油 カレー粉 塩 胡椒	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 ホールコーン サラダこんにゃく	胡椒 酢 醤油	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70％は水分です。この水分は、汗をかくて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。



飲みすぎに注意！ ペットボトル入り 甘い清涼飲料

夏場の暑い日などはペットボトル入りの甘い清涼飲料を何本も飲んでしまうことがあります。これを毎日続けていると、大量の糖分を摂取してしまうことになり、糖尿病などの生活習慣病を招くことにもなりかねません。

糖分が多い飲み物を飲む場合は、コップに入れて、少量を飲むようにしましょう。



上手に水分補給をしましょう

★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかく時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさげましょう。