

月献立表



中野区立第二中学校

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
3月	ハヤシライス	○	豚肉,クリーム	米,油,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,人参,セロリ,マッシュルーム グリーンピース	889 kcal
	コールスローサラダ			油	キャベツ,人参	24.9 g
	冷凍ミカン				冷凍みかん	
4火	焼きうどん	○	豚肉,かつお節	油,うどん	しょうが,人参,玉葱,もやし,キャベツ,しめじ グリーンピース	778 kcal
	照り焼きまん		鶏肉	砂糖,小麦粉		28.6 g
	小松菜の中華サラダ			油,白炒りごま,ごま油,砂糖,春雨	小松菜,きゅうり,人参	
5水	手作りパン	○		強力粉,砂糖,オリーブ油	にんにく	840 kcal
	ポトフ		ベーコン,豚肉,ウィンナー	油,じゃが芋	人参,玉葱,キャベツ,大根,小松菜	29.9 g
	もやしのカレー風味			砂糖,油	もやし,人参,りんご	
	フルーツポンチ			砂糖	もも缶詰,みかん缶詰,パイナップル缶詰,レモン	
6木	ご飯	○		米		800 kcal
	大豆のかりかりふりかけ		大豆,あおのり	油,白炒りごま		32.8 g
	魚の照り焼き		ぶり	砂糖,油	しょうが	
	じゃべつのごま醤油和え		かつお節	白すりごま,砂糖	キャベツ,人参	
	根菜の味噌汁		油揚げ,味噌	つきこんにゃく,じゃが芋	大根,人参,ごぼう,小松菜	
7金	わかめご飯	○	わかめ	米		750 kcal
	鮭の味噌焼き		鮭,味噌	砂糖,白すりごま		32.2 g
	野菜のからし醤油かけ			砂糖	もやし,人参,小松菜,キャベツ	
	天の川汁		かつお,豆腐,蒸しかまぼこ	そうめん	大根,人参,オクラ	
	ブドウゼリー			砂糖	ぶどうジュース	
10月	パエリア	○	鶏肉,まぐろ缶,あさり	米,油	にんにく,玉葱,人参,マッシュルーム,青ピーマン	864 kcal
	冬瓜のスープ		鶏肉		しょうが,長ねぎ,とうがん,小松菜	36.5 g
	小魚のスパイシーフライ		わかさぎ	かたくり粉,揚げ油	しょうが	
	キャロットレタックサラダ			砂糖,油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし缶詰,人参	
	バイクドチーズポテト		ピザチーズ	じゃが芋		
11火	しじゅうしい	○	豚肉,刻み昆布	米,もち米,油,白炒りごま	しょうが	881 kcal
	にんじんしりしり		まぐろ缶詰	ごま油,白炒りごま	人参	25.9 g
	イナムドゥチ		豚肉,生揚げ,蒸しかまぼこ,味噌	こんにゃく,じゃが芋	人参,大根,干し椎茸,小松菜	
	サーダーアンダギー		豆乳	小麦粉,揚げ油,油,黒砂糖		
12水	パンパン	○		パンパン		814 kcal
	なすとマカロニの煮込み		豚肉	マカロニ,油	なす,にんにく,玉葱,人参,トマト缶詰	21.1 g
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,砂糖	人参,きゅうり,とうもろこし缶詰,玉葱	
	プラム				プラム	
13木	ごまご飯	○		米,白炒りごま		758 kcal
	魚のピリ辛香味焼き		ホキ,味噌	砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,長ねぎ	30.9 g
	ナムル			ごま油,油,白炒りごま	もやし,人参,きゅうり,しょうが,にんにく	
	中華風スープ		鶏肉	春雨,かたくり粉,ごま油	人参,たけのこ,玉葱,干し椎茸,しょうが,長ねぎ	
	カルピスゼリー		カルピス	砂糖		
14金	五目冷やしラーメン	○	鶏肉,油揚げ	中華めん,ごま油,砂糖	干し椎茸,たけのこ,人参	775 kcal
	糸寒天のサラダ		寒天	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり	26.4 g
	さつま芋蒸しパン			小麦粉,砂糖,さつまいも		

※食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。



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	1食あたり たんぱく質
18 火	ごぼうの柳川丼	○	鶏若鶏肉ひき肉,たまご	米,油,砂糖,かたくり粉	ごぼう	746 kcal
	手作りべったら			米こうじ,砂糖	大根,小松菜	33.2 g
	すまし汁		板なしかまぼこ,豆腐,わかめ			
19 水	ガーリックトースト	○		食パン,マーガリン	にんにく,パセリ	802 kcal
	豚肉のジンジャーソース		豚肉	砂糖,油	玉葱,しょうが	35.7 g
	トマトのスープ		豚肉,粉チーズ	油,じゃが芋	玉葱,人参,セロリー,キャベツ,トマト缶詰	
	蒸しとうもろこし				とうもろこし	
20 木	夏野菜カレー	○	豚肉,味噌,粉チーズ,牛乳	米,油,じゃが芋,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,人参,かぼちゃ なす,えだまめ,長ねぎ,りんご	858 kcal
	ココロコゆで野菜			砂糖,油	大根,きゅうり,人参	26.5 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	

※食材の都合で献立を変更することがあります。ご了承ください。

《7月の平均栄養価》

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
1食あたり基準	820	30	25~30	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	5.0	140	3.0
今月平均摂取量	812	29.6	25	3.3	371	2.8	295	0.5	0.58	39	5.7	104	3.5

七夕

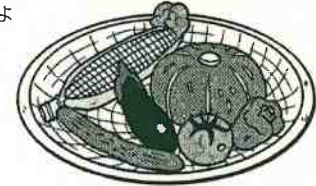
七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

1 偏った食事をしない

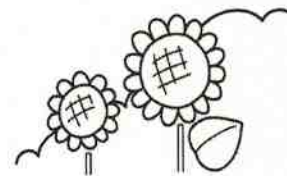
あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

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、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



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にすぎがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、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ったりして、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。

