



# 7月 予定献立表



令和5年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品(赤)		主に調子を整える食品(緑)		主に熱や力になる食品(黄色)	
		主食	のみもの お か ず			1群	2群	3群	4群	5群	6群
3	月	トマトとツナの スパゲッティ	牛乳 フレンチサラダ	693	280	まぐろ油揚げ	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ ズッキーニ	スパゲッティ さとう	オリーブ油 バター 油
4	火	ごはん	牛乳 スタミナ焼肉丼の具 ピリ辛きゅうり 志木市産じゃがいものスープ	698	304	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく もやし しょうが きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	ごま油 油
5	水	ごはん	牛乳 さばのカレーマリネ おかか和え しめじと野菜のみそ汁	760	30.3	さば みそ 油揚げ かつお節	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 赤ピーマン 小松菜 さやえんどう	玉ねぎ もやし えのきたけ ねぎ 大根 しめじ	米 でんぷん さとう こんにゃく	油
6	木	ごはん	牛乳 タコライス アーサ汁	769	36.5	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 あおさ	トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 さとう でんぷん	油
<b>七夕献立</b>											
7	金	牛乳 七夕汁 七夕サイダーポンチ	牛乳 枝豆入り混ぜ寿司	673	24.0	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん オクラ	しょうが 枝豆 だけのご 黄桃 干しいたけ みかん パインアップル	米 さとう そうめん	油
10	月	ごはん	牛乳 豚肉と夏野菜のピリ辛丼の具 冬瓜入りスープ	796	33.3	豚肉 みそ ベーコン	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 万能ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ なす 黄ピーマン とうがん 干しいたけ	米 さとう でんぷん	ごま油 油
11	火	うどん	牛乳 おろしつけめん かしわ天	635	35.2	油揚げ 鶏肉 鶏卵	牛乳 青のり	にんじん 万能ねぎ	大根 しょうが わらび しめじ なめこ	うどん 小麦粉	油
<b>1週早い 食育の日献立</b>											
12	水	ごはん	牛乳 手作りあじフライ 夏のシャキシャキ和え 夏のすまし汁	738	30.4	あじ 鶏卵 豆腐	牛乳	おかひじき にんじん 小松菜	キャベツ じゅんさい えのきたけ	米 小麦粉 パン粉	油 ごま
13	木	ごはん	牛乳 いかの香味焼き 志木市産じゃがいもの粉ふきいも 豚汁	773	32.9	いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	パセリ にんじん	しょうが ねぎ にんにく 大根 玉ねぎ ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく	油
14	金	ごはん	牛乳 麻婆茄子 おこげスープ	758	23.1	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ しょうが なす 玉ねぎ 白菜 きくらげ	米 さとう でんぷん もち米	油 ごま油
18	火	ごはん	牛乳 夏野菜カレー パリパリサラダ シューアイス	950	26.0	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく りんご しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン なす ズッキーニ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 さとう	油 ごま油

\*都合により、献立を変更することもあります。ご了承ください。

★今月の給食費の口座引き落としは、**7月27日(木)**です。前日までに、ご入金をよろしくお願いいたします。



## 飲み物での上手な水分補給法



人間の体の約60~70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となって体温調節をしたりと、生命の維持に重要な役割を担っています。水分が不足すると、脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まるので、適度な水分補給が大切です。

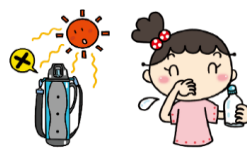
一度に多量に飲むと、消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどを、一口ずつゆっくり飲みましょう。また、飲み物は冷やし過ぎないようにしましょう。

## コップでこまめに!



のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。ふだんは水やカフェインのない麦茶がおすすめです。

## 衛生管理もしっかり!



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりして、早めに飲みきりましょう。

## スポーツドリンクも上手に使って



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。