

7月分こんだて予定表



木更津市立清川中学校

日	曜日	こんだて		お も な ざ い り よ う				栄 養 量					
				おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1	木	ごはん さばのカレーしょうゆ漬 鶏団子のすまし汁	牛乳 切干大根の炒め煮	米 砂糖	油 ごま	さば 油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 豆腐	小松菜 人参	干椎茸 玉葱 キャベツ	772	29.7	27.6	2.1
2	金	ごはん 焼きぎょうざ（3個） 冷凍みかん	牛乳 生揚げと豚肉のチャンプルー	米	油	豚肉 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳	にら 人参 小松菜	キャベツ 玉葱 もやし みかん	771	28.6	21.5	2.6
5	月	ごはん 鮭と枝豆のあまからめ	牛乳 だまごもち汁	米 でんぷん 砂糖	油	鮭 鶏肉 なると	牛乳	枝豆 人参 しめじ	ごぼう 長葱 大根 キャベツ	818	39.6	21.2	2.6
6	火	黒糖パン いわしのカリカリフライ（3個）	牛乳 しょうゆラーメン	パン 中華めん	油	いわし 豚肉	牛乳 わかめ	人参 とうもろこし 長葱	にんにく キャベツ もやし	835	32.3	28.6	3.2
7	水	ごはん 星のハンバーグ お星さまタルト	牛乳 セタ汁	米 砂糖 そうめん	油	鶏肉 豚肉 なると 豆腐	牛乳	人参 干椎茸 大根	玉葱 セロリー	817	31.6	24.2	2.7
8	木	ごはん 赤魚の照り焼き きさぼん焼きのり	牛乳 生揚げの中華煮	米	油	赤魚 生揚げ 豚肉 うずら卵	牛乳 のり	人参	キャベツ 干椎茸 しょうが	787	36.6	23.1	2.5
9	金	ごはん 麻婆豆腐	牛乳 しゅうまい（3個）	米 砂糖	油	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にら 人参 玉葱 しょうが	長葱 干椎茸 たけのこ にんにく	790	32.3	21.9	2.8
12	月	ごはん カレーコロッケ ミルメーク	牛乳 じゃがいものバターじょうゆ煮	米 じゃがいも 砂糖	油 バター	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 とうもろこし 枝豆	玉葱	801	21.8	20.1	1.7
13	火	コッペパン 肉団子（ケチャップ）2個 フォーのスープ プリン	牛乳 温野菜（ごまドレッシング）	パン フォー	ごま	鶏肉	牛乳	ブロッコリー とうもろこし 人参 チンゲンサイ	キャベツ もやし	794	27.3	28.6	3.0
14	水	ごはん ボークハヤシ	牛乳 野菜チップス（のり塩）	米 じゃがいも 砂糖	油	豚肉	牛乳 のり	人参 枝豆 かぼちゃ	にんにく 玉葱 エリンギ れんこん	775	23.7	20.5	2.1
15	木	コッペパン チキンのオープン焼き	牛乳 カレーボトフ	パン じゃがいも	油	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 かぶ キャベツ セロリー	781	35.4	32.2	3.5
16	金	ごはん とうもろこしの香ばし揚げ 納豆	牛乳 豚汁	米 里芋	油	いとよりだい 豚肉 味噌 納豆	牛乳	とうもろこし 人参	大根 こんにゃく	766	30.5	21.2	2.6
19	月	キャロットピラフ アジナゲット（3個）	ジョア（ブレン） コーンポタージュ	米 小麦粉	油	鶏肉 あじ たら ベーコン	ジョア 豆乳	人参 とうもろこし 赤ピーマン	玉葱 パセリ	791	24	26.1	3.8
20	火	ナン ドライカレー ととやき（チョコクリーム）	牛乳 ブロッコリーのおかか和え	ナン	油 ごま	豚肉 ひよこ豆 かつお節	牛乳	人参 ピーマン とうもろこし 枝豆	にんにく しょうが 玉葱 ブロッコリー	737	29.5	25.9	3.7
＊都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。								平均値	788 kcal	15 %	28 %	2.8 g	
＊主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。								中学校基準値	830kcal	13～20%	20～30%	2.5g未満	

7月7日は七夕

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17⅔本分

スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10⅓本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

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、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。