

# 給食だより 7月

大山グループ  
栄養士

## 今月の給食紹介

給食では、日本各地の郷土料理を提供しています。



7月1日 愛知県  
たこ飯  
冬瓜汁

7月10日 和歌山県  
しょうが飯  
梅・みかんは和歌山県の特産物です。

7月17日 高知県  
こうし飯  
かつおの角煮

旅行給食として世界の料理を提供しています。



### 今月の旅行給食 ~チリ~

7月2日の献立、ポジョ・アルベハド、パイラ・マリーナはチリ料理です。チリは南米大陸を南西部に位置する共和国です。国土は日本の約2倍あり、海に沿って南北に細長く伸びているので、魚介類を使った料理も多数あります。ポジョ・アルベハドは、チリの家庭でよく食べられているおふくろの味です。ポジョ Pollo は鶏、アルベハド Arvejado はグリーンピースを指すスペイン語です。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどが渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



### 3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



7月

# こんだてひょう

都立板橋有徳高等学校

2025年 7月

月	火	水	木	金	備考
	1日	2日	3日	4日	
	<p>たこ飯 厚揚げのそぼろあん かぶの甘酢漬け とうがん汁 果物(スイカ)</p> 	<p>ポジョ・アルペハド マッシュポテト パイラ・マリーナ 果物(キウイフルーツ) ジョア</p>	<p>ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き にんじんグラッセ ほうれん草とツナのサラダ ひよこ豆の豆乳スープ</p>	<p>ソースやきそば じゃがいものり塩揚げ チョコバナナ</p>	<p>この週の 予約締切日は  6月19日(木)</p>
	<p>I補給 - 793 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>I補給 - 762 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.7 g</p>	<p>I補給 - 823 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>I補給 - 755 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.6 g</p>	
7日	8日	9日	10日	11日	
<p>穴子ちらし寿司 蒸しとうもろこし ゆで枝豆 すまし汁(七タ) 果物(さくらんぼ) ジョア</p> 	<p>とうもろこしご飯 生揚げのトンテキ風 きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(トマト・玉葱・小松菜) 果物(キウイフルーツ)</p>	<p>ご飯 麻婆豆腐 塩ナムル サンラータン</p>	<p>しょうが飯 小魚の竜田揚げ もやしの梅おかか和え みそ汁(切干・人参) みかんゼリー</p> 	<p>冷やし中華 なすの肉みそ炒め パンナコッタ</p>	<p>この週の 予約締切日は  6月26日(木)</p>
<p>I補給 - 688 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>I補給 - 780 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 33 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>I補給 - 747 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>I補給 - 704 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>I補給 - 858 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 36.0 g 食塩相当量 4.4 g</p>	
14日	15日	16日	17日	18日	
<p>ご飯 鶏肉のピリ辛山椒焼き ひじきとごぼうのマヨサラダ みそ汁(なす・葱)</p>	<p>麦ご飯 鮭のマスタードソース カラフルビーンズサラダ トマトスープ 果物(パイナップル)</p>	<p>ご飯 豚バラにら玉炒め 野菜のポン酢かけ わかめと水菜のスープ</p>	<p>こうし飯 かつおの角煮 ピーマンのごま和え すまし汁(しめじ・トマト) 杏仁豆腐</p> 	<p>台湾風まぜうどん 豆苗ともやしのナムル たけのこと卵のスープ 豆花(豆乳プリン)</p>	<p>この週の 予約締切日は  7月3日(木)</p>
<p>I補給 - 752 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>I補給 - 773 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>I補給 - 727 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>I補給 - 694 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>I補給 - 723 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 3.9 g</p>	
21日	22日	給食予約システムQRコード			
<p>海の日</p> 	<p>スタミナ丼 じゃこと豆腐の海藻サラダ みそ汁(じゃがいも・にら) 果物(甘夏みかん)</p>	<p>スマートフォン</p> 	<p>&lt;今月の平均&gt; エネルギー : 755Kcal たんぱく質 : 30.0g 脂質 : 24.7g 食塩 : 3.1g</p>	<p>この週の 予約締切日は  7月3日(木)</p>	
	<p>I補給 - 751 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.4 g</p>			<p>※ご注意ください</p>	

※牛乳は2日,7日以外毎日つきます

※食材調達の都合などにより、献立が変更になることもあります。ご了承ください。