



令和4年7月分予定献立表

東京都立瑞穂農芸高等学校



曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料	エネルギー タンパク質
1 (金)	○	揚げパン(ココア)	パン 油 グラニュー糖 ココア	
		チキンソテー トマトソース	鶏肉 油 玉葱	734Kcal
		コーンコールスロー ポトフ	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし(冷凍) 油 りんご 玉葱	40.4g
4 (月)	○	ゆかりご飯	米 麦 ゆかり粉	
		鯖の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮	鯖 生姜 砂糖 かぼちゃ 鶏ひき肉 砂糖 でん粉	896Kcal
		きんぴら汁 白玉入りあんみつ	豚肉 人参 ごぼう 大根 糸こんにゃく 味噌 白玉粉 寒天 フルーツ缶 あずき	36.8g
5 (火)	○	中華丼	米 麦 油 豚肉 いか むきえび うずらの卵 なたと にんにく 生姜	
		花焼売	たけのこ水煮 人参 白菜 玉葱 ねぎ 青梗菜 ごま油	824Kcal
		春雨のスープ	鶏ひき肉 玉葱 生椎茸 生姜 卵 しゅうまいの皮 もやし 春雨 人参 青梗菜	37.6g
6 (水)	○	ご飯	米 麦 鶏肉 油揚げ 人参 ねぎ 白菜 薄力粉	
		鶏肉のみぞれ和え 大豆の五目煮	鶏肉 醤油 生姜 でん粉 油 大根 生姜	763Kcal
		すいとん汁	大豆 ごぼう 人参 こんにゃく こんぶ だし 砂糖	31.9g
7 (木)	○	ちらし寿司	米 酢 砂糖 塩 鶏肉 油揚げ れんこん 人参 かんぴょう 干し椎茸	
		竹輪の磯辺揚げ 海苔浸し	卵 さやえんどう 竹輪 卵 青のり 油 もやし 人参 小松菜 刻みのり	813Kcal
		そうめん汁 果物	そうめん にんじん オクラ ねぎ 果物	29.1g
8 (金)	○	なす入りスパゲッティミートソース	スパゲッティ オリーブ油 なす 油 豚ひき肉 大豆水煮 生姜 にんにく	
		ツナサラダ 野菜スープ	セロリー 玉葱 人参 ホールトマト 粉チーズ ベーコン もやし 青梗菜	859Kcal
		フルーツポンチ	キャベツ きゅうり ツナ りんご 黄桃缶 パイン缶 寒天 砂糖	35.2g
11 (月)	○	ご飯	米 麦	
		いわしの蒲焼き 野菜炒め	いわし 生姜 でん粉 油 豚肉 生姜 にんにく にら もやし キャベツ	859Kcal
		なすと鮎の味噌汁 パインのケーキ	なす 鮎 薄力粉 卵 牛乳 砂糖 バター パイン缶	32.5g
12 (火)	○	ピザトースト	食パン ベーコン 玉葱 ピーマン トマト缶 ピザチーズ	
		小松菜サラダ ホワイトシチュー	小松菜 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 ハム レモン 粒入りマスタード	790Kcal
		ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 薄力粉 牛乳 バター 粉寒天 砂糖 ヨーグルト ブルーベリージャム	33.1g
13 (水)	○	菜めし	米 しらす干し 小松菜	
		魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	メルルルサ 卵 玉葱 マッシュルーム缶 マヨネーズ 切干大根 人参	788Kcal
		さつま汁	油揚げ 干し椎茸 豚肉 さつまいも ごぼう 人参 豆腐 ねぎ 味噌	38.7g
14 (木)	○	ご飯	米 麦	
		(A) 麻婆豆腐 (B) 麻婆なす	【A】豆腐 豚ひき肉 ねぎ にんにく 生姜 油 味噌 テンメンジャン ごま油	【A】828Kcal 35.3g
		春雨サラダ わかめ卵葱のスープ	【B】なす 油 春雨 もやし きゅうり ハム 卵 生わかめ ねぎ 卵	【B】839Kcal 29.0g
15 (金)	○	ご飯	米 麦 キャベツ トマト缶 果物	
		卵コロッケ 付け合わせ	じゃがいも マヨネーズ 卵 玉葱 薄力粉 卵 パン粉 油	876Kcal
		ミネストローネ 果物	キャベツ 人参 マカロニ ベーコン にんにく セロリー 人参 玉葱	26.8g
19 (火)	○	枝豆ご飯	米 麦 えだまめ アガー 砂糖 ぶどうジュース	
		天ぷら(あじ梅しそ) じゃがいものそぼろ煮	あじ しそ葉 梅干し 薄力粉 卵 油 じゃがいも 豚ひき肉 人参 生姜	840Kcal
		豚汁 ぶどうゼリー	グリーンピース(冷凍) 豚肉 豆腐 大根 人参 こんにゃく ねぎ 味噌	35.7g
20 (水)	○	夏野菜カレーライス	米 麦 にんにく 生姜 豚肉 玉葱 なす かぼちゃ おくら トマト缶	
		フレンチサラダ きのことスープ	薄力粉 バター カレー粉 キャベツ ほうれんそう とうもろこし(冷凍)	791Kcal
		果物	人参 きゅうり ベーコン 玉葱 えのきたけ しめじ 果物	26.0g

夏野菜は水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、

※やむを得ず、材料を変更する場合があります。ご了承ください。

体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

献立名に (A) (B) の記入がある場合は、どちらかを選択する

ぜひ積極的に食べるようにしましょう。

8月31日 8月 『やさしい国』

メニューです。



給食だより 7月

気温が高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかりとる

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけま



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。



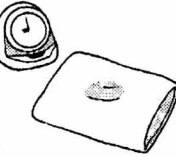
冷たいものをとり過ぎない

冷たいものとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。

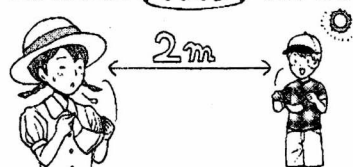


何を飲めばいいの？

ふだんの水分補給は、水や麦茶などで十分です。スポーツなどで大量に汗をかく時は、塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。



暑い時には「マスク」を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

令和4年7月 東京都立瑞穂農芸高等学校

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

© 2022 瑞穂農芸高等学校

つくってみよう！七夕に貝だくさんそうめん



七夕の行事食であるそうめんには野菜や肉や卵などをトッピングしてみましょう。そうめんだけでは栄養が偏るため、貝だくさんにする事で、たんぱく質やビタミンなどもバランスよくとることができます。

飲み物の砂糖の量はどのくらい？

オレンジジュース 500mL



スティックシュガー
約18本分 (約53g)

スポーツドリンク 500mL



スティックシュガー
約10本分 (約31g)

乳酸菌飲料 500mL



スティックシュガー
約18本分 (約55g)

コーラ 500mL



スティックシュガー
約19本分 (約56g)

※スティックシュガーは1本3gです。

夏は冷たいジュースや炭酸飲料などの清涼飲料が飲みたくなります。清涼飲料には糖分が多く含まれていて、飲み過ぎると、むし歯や肥満などの生活習慣病を招きます。水分補給は水や麦茶などを選びましょう。



保護者のみなさまへ

夏休み期間中に子どもたちが遊びに出かける時には、熱中症予防のためにこまめに水分補給をする、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外す、暑いところを避けるようにするなどのアドバイスをお願いいたします。