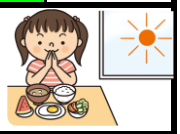
教室掲示用

令和7年　7月　予定献立表

東京都立大泉高等学校附属中学校

＊天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承お願いします。　給食予定回数9回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群 血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	エネルギー たんぱく質 脂質
1	火	1学期期末考査(給食無し)	日頃の勉強の成果が出し切れるように、体調を整えて、当日は朝ご飯をよく噛んで食べ脳の働きをフル回転にして期末考査に臨みましょう。 				
2	水	1学期期末考査(給食無し)					
3	木	1学期期末考査(給食無し)					
4	金	1学期期末考査(給食無し)					
7	月	【七夕給食】 ★七夕ちらし寿司 ・鶏肉の揚げおろし煮② ・天の川汁 ★七夕☆フルーツポンチ	○	***★毎日限定生産多摩酪農家発東京牛乳*** 油揚げ,★卵,あなご,鶏肉,鰹節,★牛乳	米,上白糖,三温糖,米油,でん粉,手延べ素麺,茶素麺,白玉	***＊東京都産の野菜等は斜字に下線付*** 干瓢,人参,しめじ,さやえんどう,紅生姜,大根,オクラ,国産果物缶(りんご・黄桃・白桃・洋梨),★パイン(缶)	776kcal 32.6g 18.9g
8	火	【Ⅰ・Ⅱ年給食無し】【試食会】 ・ゆかりご飯　　【東京の料理】 ★イカチーズもんじゃ春巻き ・小松菜のごまツナ和え ・胡麻キムチ汁 ・果物(青肉メロン)	○	豚肉,高野豆腐,★いか,★ピザチーズ,★スキムミルク,ツナ,豆乳,油揚げ,豆腐,白・赤味噌,鰹節,★牛乳	米,春巻きの皮,米油,薄力粉,三温糖,★白すり胡麻,黒蒟蒻,★白練り胡麻	ゆかり,キャベツ,小松菜,人参,もやし,大根,ごぼう,ねぎ,白菜キムチ,にら,青肉メロン	754kcal 29.3g 21.8g
9	水	【Ⅱ年給食無し】 ★ジャージャー麺 (中華麺・肉味噌・ゆで野菜) ★たこあげくん② ・わかめスープ	○	豚肉,大豆,高野豆腐,八丁味噌,★たこ,★たまご,鰹節,青のり,ハム,わかめ,★牛乳	米油,中華麺,ごま油,★白すり胡麻,上白糖,でん粉,じゃが芋,三温糖	もやし,人参,きゅうり,生姜,にんにく,茹たけのこ,大根,しめじ,えのきたけ,ねぎ,キャベツ	795kcal 31.8g 23.7g
10	木	・しらすわかめご飯 ★あじの利久焼き ・筑前煮 ・だご汁　・冷凍果物(冷凍みかん)	○	わかめ,しらす,鰺,味噌,鶏肉,豚肉,鰹節,★牛乳	米,★白胡麻,ごま油,黒蒟蒻,じゃが芋,三温糖,じゃが芋,ほうとう麺	人参,ごぼう,れんこん,さやえんどう,大根,しめじ,ねぎ,小松菜,冷凍みかん	811kcal 36.8g 21.2g
11	金	・ご飯 ・夏の肉じゃが ★かきたま汁 ・果物(国産バレンシアオレンジ)	○	豚肉,わかめ,★卵,鰹節,★牛乳	米,米油,じゃが芋,しらたき,三温糖,でん粉	JAS有機人参,玉葱,えのきたけ,オクラ,小松菜,国産バレンシアオレンジ	757kcal 31.7g 18.7g
14	月	・ガーリックライス ★シュニッツェル ・コールスローサラダ ・レンズ豆とレタスのスープ ・果物(青肉メロン)	○	無添加ロースハム,豚肉,★卵,無添加ウィンナー,レンズ豆,★牛乳	米,もち麦,オリーブ油,米油,薄力粉,パン粉,上白糖	にんにく,人参,レモン,レモン(果汁),キャベツ,小松菜,きゅうり,赤ピーマン,玉葱,レタス,セロリー,赤肉メロン	819kcal 29.7g 29.4g
15	火	・もち麦ご飯 ・麻婆なす豆腐 ・春雨スープ ★果物(沖縄県産パイン)	○	豚肉,大豆,豆腐,白味噌,八丁味噌,無添加ロースハム,★牛乳	米,もち麦,米油,三温糖,でん粉,ごま油,緑豆春雨	にんにく,生姜,ねぎ,えのきたけ,しめじ,人参,茹たけのこ,なす,にら,小松菜,★沖縄県産パイン	778kcal 30.9g 24.5g
16	水	★チーズトーストハーフ(黒糖食パン) ★ガーリックフランスパンハーフ ・じゃこ入りパリパリサラダ ・ズッキーニ入ポークビーンズ ・果物(青肉メロン)	○	★チーズ,ちりめんじゃこ,わかめ,大豆,豚肉,ベーコン,★牛乳	★黒砂糖食パン,★ソフトフランスパン,★バター,ワンタンの皮,米油,ごま油,じゃが芋	にんにく,コーン,キャベツ,きゅうり,ズッキーニ,玉葱,人参,青肉メロン	719kcal 29.2g 32.0g
17	木	【避難訓練後給食遅出】 ・夏野菜のカレーライス (もち麦ごはん・カレー) ★春雨ごまサラダ ・果物(小玉すいか)	○	無添加ベーコン,豚肉,大豆,無添加ロースハム,★牛乳	米,もち麦,米油,薄力粉,緑豆春雨,上白糖,★白すり胡麻	にんにく,生姜,玉葱,ズッキーニ,なす,セロリー,トマト缶,かぼちゃ,さやいんげん,オクラ,赤ピーマン,もやし,きゅうり,小玉すいか	808kcal 25.3g 27.4g
18	金	終業式(大掃除)給食なし	夏バテ予防＆規則正しい食生活を送り、充実した夏休みを過ごしましょう♪				

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

水分補給を忘れずに

のどがかわく前にこまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べてしっかり補給

＊猛暑を乗り切る　工夫あれこれ＊シンポジウム『スポーツと熱中症』より

◎水分補給を第一に こまめに着替え（野球評論家　井口資仁さん）

◎たんぱく質　朝ご飯から（立命館大学　海老久美子教授）

◎体温上げぬよう 日焼け止めや帽子(サッカー選手　川澄奈穂美さん)

◎手のひらの冷却 効果的（広島大学大学院長谷川博教授）

深部体温が下がり、運動パフォーマンスが高い値で維持されるデータが得られました。

暑い環境下での運動では体温が上昇すると、代謝機能など体内の水分バランスに影響を及ぼします。熱中症対策には、体温上昇の制御が非常に大切です。身体から２％（体重60kgの人なら1.2kg)脱水すると、運動能力は20％低下し中枢神経系に影響が及びます。こまめに水分をとり、脱水レベルが上がる時はスポーツ飲料等を摂取しましょう。身体冷却では、手のひらを冷やすことが効果的だと分かってきました。また、氷の中に液体が混ざったドロッとした流動性のある氷飲料の『アイススラリー』は深部体温を冷却できます。（広島大学大学院長谷川博教授）

シンポジウム『スポーツと熱中症』より