

# 7月分予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品(1・2群) 主に体の組織をつくる	黄の食品(5・6群) 主にエネルギーになる	緑の食品(3・4群) 主に体の調子を整える			
1	水	シシジューシー もずくスープ ゴーヤーチャンプルー サーターアンドギー	○	牛乳,豚肉,昆布,豆腐,たまご,もずく	米,もち米,サラダ油,三温糖,ごま油,小麦粉,ケーキミックス,黒砂糖,揚げ油	しょうが,干し椎茸,さやいんげん,にがうり,もやし,玉葱,にら,えのきたけ,ねぎ,万能ねぎ	743	30.2 25.1	この日のコンセプトは <b>沖縄料理</b>
2	木	スタミナサラダうどん タコペったん ピーチヨーグルト	○	牛乳,豚肉,大豆,たまご,たまご,あおさ,糸削り節,ヨーグルト	冷凍うどん,サラダ油,三温糖,白ごま,小麦粉,揚げ油,グラニュー糖	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,ねぎ,コーン,黄桃缶	727	34.1 25.8	夏の食生活 注意しよう!
3	金	ごはん みそ汁 さごしの韓国風焼き くだもの ひじきと野菜の和え物	○	牛乳,さごし,干ひじき,生揚げ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ, <b>小松菜</b> ,にんじん,コーン,キャベツ,大根,にら,すいか	696	31.5 22.1	
6	月	キャロットライス 白身魚のチーズ焼き レンズ豆のシチュー	○	牛乳,シイラ,ピザチーズ,レンズまめ,豚肉,ベーコン	米,麦,バター,三温糖,じゃがいも,サラダ油	にんじん,パセリ,玉葱,にんにく,マッシュルーム,トマトピューレ,トマト	779	38.4 19.1	
7	火	穴子ちらし そうめん汁 ししゃものから揚げ きゅうりと大根のピリ辛	○	牛乳,あなご,かまぼこ,ししゃも,あおさ,鶏肉,なると,豆腐	米,上白糖,白ごま,三温糖,小麦粉,でんぷん,揚げ油,ごま油,そうめん	かんぴょう,にんじん,干し椎茸,えだまめ, <b>きゅうり</b> ,大根,ねぎ	711	31.8 22.0	七夕おめでとう
8	水	黒砂糖パン なすのミートソースグラタン 卵とトマトのスープ	○	牛乳,豚肉,ピザチーズ,ベーコン,鶏肉,たまご	黒砂糖パン,サラダ油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,でんぷん	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, <b>なす</b> ,グリーンピース,トマト	766	32.2 27.4	苦手なもの ひと口は 食べよう
9	木	タコライス 具だくさん野菜スープ 茹でとうもろこし	○	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,セロリー,トマト,レタス,キャベツ,にんじん, <b>とうもろこし</b>	791	26.4 24.2	夏野菜の おいしい季節です
10	金	麦ごはん くだもの 西湖豆腐(ソートワフ) 揚げごぼうのごまだれ	○	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,揚げ油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,トマト,ねぎ,にら,ごぼう,メロン	704	26.4 24.2	
13	月	キッズマグロのスパゲティボート ガーリックポテト フルーツソテー イタリアンサラダ	○	牛乳, <b>まめじまぐろ</b> ,豚肉,ハム	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,三温糖,じゃがいも,揚げ油	にんにく,しょうが, <b>玉葱</b> ,にんじん,マッシュルーム,干し椎茸,トマト,キャベツ,きゅうり,みかん缶,パイナップル,黄桃缶	762	34.2 23.5	7月14日は ゼリーの日
14	火	ごはん あじの風味焼き チャプチェ 中華風卵スープ キャロットゼリー	○	牛乳,あじ,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,粉寒天	米,上白糖,ごま油,白ごま,サラダ油,緑豆はるさめ,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ,玉葱, <b>ピーマン</b> , <b>小松菜</b> ,オレシジュース	741	34.5 24.1	
15	水	ひじきチャーハン ヤンニョムチキン チョレギサラダ くだもの	○	牛乳,焼き豚,干ひじき,鶏肉,わかめ,のり	米,サラダ油,ごま油,でんぷん,揚げ油,三温糖,はちみつ,白ごま	にんにく,ねぎ,干し椎茸,にんじん,キャベツ, <b>きゅうり</b> , <b>小松菜</b> ,赤パプリカ,すいか	787	28.4 30.7	この日のコンセプトは <b>韓国料理</b>
16	木	枝豆ごはん カラフル卵焼き 海藻サラダ 冬瓜入りみそ汁	○	牛乳,たまご,ウィンナー,海草ミックス,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	米,白ごま,サラダ油,じゃがいも,三温糖,ごま油	えだまめ, <b>ピーマン</b> ,赤パプリカ, <b>ズッキーニ</b> ,キャベツ,にんじん,コーン,ねぎ,とうがん	723	31.0 28.3	東京産の食材と 有機農産物を 使用する時は字体を 変更してお知らせ しています。
17	金	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,ピザチーズ,ひよこまめ,白いんげん	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖,マーガリン	しょうが,にんにく,セロリー, <b>玉葱</b> ,にんじん, <b>なす</b> , <b>ピーマン</b> ,りんご,トマトピューレ, <b>きゅうり</b> ,キャベツ,赤パプリカ, <b>ズッキーニ</b>	829	25.0 21.9	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

今月の平均栄養価	エネルギー 751 kcal	たんぱく質 31.5g 脂質 24.3g
----------	----------------	-------------------------



# 7月給食だより

令和8年度7月号  
都立桜修館中等教育学校

7月の給食目標は「夏の食生活と健康について考えよう」です。夏の食生活は、量より質が大切です。たくさん食べられない分、内容を充実させるようにしましょう。

## ～夏の水分補給 時と場合によって変えていますか？～

暑い時、わたしたちの体は汗をたくさんかいて、体温を下げようとします。そのままにしておいて、水分が不足すると脱水をおこし、さらに進むと、熱中症などを引き起こします。…というのは、今では常識になってきましたが、どんな状況の時に、どんな水分を補給すれば良いかは、意外と知られていません。「いつでも、どこでもスポーツ飲料」を飲んでいませんか？

### 【運動をしているときは…】

#### ★0.1～0.2%の食塩と、糖質を含んだ飲料を

高温多湿の屋内外で30分を超える長時間の労働やスポーツなどにより汗を大量にかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも奪われてしまいます。そこに水分だけを補給すると、血液中の塩分・ミネラル濃度（体内における塩分やミネラルの割合）が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。

つまり、水分だけを補給することがかえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもあるのです。

また、糖分と一緒に飲むことで、疲労回復の効果だけでなく、糖分と一緒に水分が吸収されるため、速やかな水分吸収を期待することができます。具体的には、スポーツ飲料がオススメです。



### 【屋内で勉強しているときは…】

#### ★水や麦茶、黒豆茶などのノンカフェイン飲料を

デスクワークや勉強など、屋内ですごすことが多く汗をあまりかかない場合は、水やお茶で水分補給をするのがおすすめです。

ここで要注意なのは、コーヒー、紅茶、緑茶などのカフェインを多く含む飲料です。カフェインには、利尿作用があり、せっかく水分を補給しても、その水分を短時間で体外に排出してしまいます。

カフェイン入りの飲料を飲むときは、水も一緒に飲むようにすると、カフェインの効果（眠気覚ましや集中力アップ）を得ながら、体内の水分を保つことができます。



### 【こんな飲みものは要注意！】

★冷たい飲み物 ⇒ 暑い屋外や、身体が熱を持っているときは効果的ですが、冷たい飲み物ばかりを飲んでいると、身体が冷えすぎて体調を崩す原因になります。

★ノンカロリー飲料 ⇒ ノンカロリー飲料の甘味料は、主に消化吸収できない食物繊維です。消化できないということは、摂りすぎると下痢の原因になることもあるので要注意です。

★甘味のある飲み物 ⇒ 炭酸飲料などには、500mlあたり50g程度の糖分が入っていることがあります。またスポーツ飲料も、屋外の運動中は効果的ですが、日常的に飲んでいると糖分の摂り過ぎになり、肥満の原因になることもあります。要注意！！



### 7月の献立から

夏野菜を沢山使用しています！

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。

夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう。



夏野菜を食べよう！



### ～「給食準備時間調べ」結果速報～

食育月間における取組として、6月22日～26日の5日間、保健委員が「給食準備時間調べ」を行いました。結果は右のとおりでした。

給食をしっかりと食べるためには、「食べる時間の確保」が重要ですが、そのためには準備の時間を短くする必要があります。

今回の取組をきっかけに、準備時間が短くなることを願っています。

1位	1年A組
2位	1年C組
(同率)	2年D組