

令和6年

7月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金		
1		2	半夏生	3		4		5	七夕献立	
コーンピラフ ジュリエンスープ チーズオムレツ トマトとわかめのサラダ コーヒーゼリー エネルギー：751kcal／蛋白質：27.0g／脂質：28.0g		カレーうどん ごま酢あえ 揚げ出し豆腐 いちご蒸しケーキ  エネルギー：827kcal／蛋白質：34.0g／脂質：29.3g		ごはん みそ汁 ししゃもの南蛮漬け おかかあえ あずき白玉 エネルギー：788kcal／蛋白質：28.2g／脂質：15.7g		麻婆豆腐丼 春雨スープ 海藻サラダ ジャガイモの香味揚げ エネルギー：856kcal／蛋白質：33.7g／脂質：29.8g		五目ちらし寿司 七夕汁 天ぷら（いか・かぼちゃ・な ごま酢あえ 七夕ゼリー  エネルギー：878kcal／蛋白質：30.3g／脂質：25.4g		この週の 予約締切日は 6月21日(金)
8		9		10	A・B献立	11	どこに旅する？「沖縄県」	12		
ねぎ塩豚丼 わかめスープ いもと大豆の磯辺揚げ なめ茸あえ エネルギー：798kcal／蛋白質：26.7g／脂質：31.5g		枝豆しらすごはん みそ汁 チーズコロッケ ツナとキャベツの和風サラダ 冷凍みかん エネルギー：821kcal／蛋白質：31.1g／脂質：27.7		A:ピザトースト B:ツナコントースト ポトフ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー エネルギー：768kcal／蛋白質：29.1g／脂質33.4g		タコライス もずくのみそ汁 チャンプルー 果物  エネルギー：770kcal／蛋白質：37.7g／脂質：28.3g		バターライス コンソメスープ 魚のフライタルタルソース わかめサラダ フルーツ寒天 エネルギー：818kcal／蛋白質：28.7g／脂質：29.2g		この週の 予約締切日は 6月28日(金)
15	海の日	16		17		18		19	1学期給食最終日	
 エネルギー：901kcal／蛋白質：33.8g／脂質：31.5g		ゆかりごはん みそ汁 鯖の竜田揚げ ごまあえ 黒蜜きなこ白玉 エネルギー：901kcal／蛋白質：33.8g／脂質：31.5g		ごはん みそ汁 五目卵焼き 磯辺あえ 肉じゃが エネルギー：767kcal／蛋白質：37.3g／脂質：22.6g		キムチチャーハン ワンタンスープ 海藻サラダ おさつスティック エネルギー：753kcal／蛋白質：23.9g／脂質：22.7g		夏野菜のカレーライス オニオンスープ ごぼうサラダ 果物  エネルギー：798kcal／蛋白質：24.3g／脂質：25.0g		この週の 予約締切日は 7月5日(金)

夏を制する！こまめな水分補給！

暑い夏、汗をかくと、体から水分が失われていきます。人の体の60～70%は『水分』で、体をめぐっている血液も水分です。水分が不足する前に、こまめに水分補給をしましょう！

体の水分が不足すると・・・



- ・頭がくらくらする
- ・気持ちが悪くなる
- ・体がだるくなる

などの症状がでます。

不足する前に水分補給をしましょう！

水分補給のポイント

- * がぶ飲みではなく少しずつ。
ーコップ一杯くらいを目安にしよう！
- * のどがかわく前にもう！
ーのどのかわきは、すでに水分が不足している証！
のどがかわく前に、こまめな水分補給を！



～ 知っていますか？ 日本の伝統行事 ～

◆7月2日「半夏生（はんげしょう）」

夏至から数えて11日目のことで、田植えを終える目安の時期。昔はこの時期になると、大体の家で田植えが終わることから、田植えの終わりを感謝するとともに、これからの夏に備えて休養をとる日だったそうです。この日には、自分のところで収穫した小麦を使って「うどん」や「だんご」を作ってひと休みしていたそうです。



◆7月7日「七夕（たなばた）」

「五節句」と呼ばれる季節の節目の行事の1つ。七夕の日には、願い事を書いた短冊や色とりどりの飾りを笹の葉につるします。五節句には、七夕の他に「1/7人日（じんじつ）」「3/3上巳（じょうし）」「5/5端午（たんご）」「9/9重陽（ちょうよう）」の節句などがあります。



都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。



給食だより 7月号



夏を元気に過ごすには！？ 意識してほしい「なつのしょくじ」



な

生ものに注意

夏は食品が弱りやすい時期です。



食べものはなるべく
冷蔵庫にいれよう！

つ

冷たいものはほどほどに

冷たい物の食べすぎは、お腹をこわす原因に。



「アイスは1日1個」等、
ルールを決めよう！

の

のみものも意識して

ジュースや清涼飲料水は砂糖がいっぱい。



甘いものばかりでなく、
水やお茶も取り入れよう！

し

室外で運動しよう

つい涼しい部屋にこもりがちですが・・・



日光にあたるのも大切！
熱中症には気を付けて！

よ

よく食べて、夏バテ知らず

暑い夏、食欲が落ちる時もありますが・・・



食べないと体力がでません
夏こそしっかりと食べよう！

く

クエン酸で疲労回復

クエン酸には疲れをとるパワーがあります！



レモンや梅干しはクエン酸
の宝庫！ぜひチャレンジを！

じ

時間を決めて1日3食

夏休みは生活リズムが崩れがちです。



3食しっかりと食べて、
生活リズムを保とう！

夏休みまでひと月を切りました！これからさらに暑くなり、本格的な夏をむかえます。
食生活に気を付け、夏を元気に過ごしましょう！

今が旬！夏の野菜は魅力がいっぱい

夏野菜には、疲労回復や食欲増進などの効果をもつ栄養成分が多く含まれています。旬の野菜を積極的に食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



トマト

- ・ビタミンCたっぷり！日光による肌へのダメージ改善にも！
- ・赤色のもとになるリコピンには、免疫機能低下を防ぐ効果も！



きゅうり

- ・全体の約95%は水分！体を冷やす作用もあります。
- ・カリウムを含むので、体内の余分な水分を排出します。



ピーマン

- ・免疫力を高めるといわれるカロテンが豊富！
- ・実はピーマンもビタミンCがたっぷり！

「七夕」の小話・・・

★七夕のはじまり

彦星と織姫の2人が、年に1度（7月7日の夜）だけ、天の川をわたって会うことが許されたという中国の伝説が始まり。

★こんな言い伝えも

「七夕の日にそうめんを食べると大きな病気にかからない」という言い伝えがあるそうです。



外食時のメニュー選びで ^{プラス} +1

「具たくさん」や「野菜たっぷり」など、なるべく品目数（使われている食品の数）が多いものを！
「サイドメニュー」や「トッピング」を活用するのもオススメです！



給食室からこんにちは！

～ 食事選びのポイント「赤・黄・緑をそろえるべし！」 ～

夏休みが近づいてきました！自分で食事を用意する機会が増える人も多いのではないのでしょうか？そこで、その時に意識してほしいのが「栄養のバランス」です。食べ物は赤・黄・緑の大きく3つにわけることができます。赤はタンパク質を多く含む食品、黄は炭水化物を多く含む食品、緑はビタミンを多く含む食品を指します。まずは、1食の食事のなかで「赤・黄・緑の3色をそろえる」ことを意識してみましょう！特に、外食では緑の食べ物が抜けがちです。ぜひ食事の時には「今日は3色そろったかな？」と意識するクセをつけるようにしましょう！



赤：肉、魚、卵、乳製品

黄：米、パン、麺、いも

緑：野菜、くだもの

[令和6年7月 献立表]

2024年 7月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	コーンピラフ	○	ジュリエンスープ チーズオムレツ トマトとわかめのサラダ コーヒーゼリー	牛乳, ベーコン, 鶏卵, チーズ, わかめ, 粉寒天, クリーム	米, 有塩バター, 油, 三温糖, 上白糖	トマト, スイートコーン, キャベツ, にんじん, 人参, トマト, きゅうり	751 kcal 27.0 g 28.0 g 3.6 g
2火	カレーうどん	○	ごま酢あえ 揚げ出し豆腐 いちご蒸しケーキ	牛乳, 豚肉, かまぼこ, 油揚げ, ハム, 豆腐, 鶏卵	油, でんぷん, うどん, ごま油, 三温糖, 白すりごま, 小麦粉	トマト, にんじん, ねぎ, 葉ねぎ, だいずもやし, きゅうり, だいこん, 糸みつば, いちごジャム	827 kcal 34.0 g 29.3 g 4.8 g
3水	ごはん	○	みそ汁 ししゃもの南蛮漬け おかかあえ あずき白玉	牛乳, 赤みそ, 白みそ, にぼし粉, ししゃも, 花かつお, 小豆	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, 三温糖, 白玉粉	トマト, にんじん, 青ピーマン, キャベツ, りょくとうもやし	788 kcal 28.2 g 15.7 g 2.8 g
4木	麻婆豆腐丼	○	春雨スープ 海藻サラダ じゃがいもの香味揚げ	牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, わかめ	米, 油, 三温糖, でんぷん, はるさめ, じゃがいも	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, にら, トマト, きゅうり, だいこん, セロリ, スイートコーン	856 kcal 33.7 g 29.8 g 4.2 g
5金	五目ちらし寿司	○	たなばた汁 天ぷら(いか・南瓜・なす) ごま酢あえ 七夕ゼリー	牛乳, 凍り豆腐, 油揚げ, 鶏卵, まこんぶ, かにかま, いか, ハム, 粉寒天	米, 三温糖, 油, そうめん・ひやむぎ, 小麦粉, 白ごま, 上白糖	乾しいたけ, にんじん, 糸みつば, ねぎ, オクラ, なす, 西洋かぼちゃ, だいこん, はくさい, みずな, ぶどうジュース, りんご, ナタデココ	878 kcal 30.3 g 25.4 g 4.3 g
8月	ねぎ塩豚丼	○	わかめスープ いもと大豆の磯辺揚げ なめ茸あえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 大豆, あおのり	米, ごま油, 油, 白ごま, でんぷん, じゃがいも, 三温糖	ねぎ, にんにく, にんじん, トマト, りょくとうもやし, にら, レモン, だいこん, えのきたけ, みずな, はくさい	798 kcal 26.7 g 31.5 g 3.9 g
9火	枝豆しらすごはん	○	みそ汁 チーズコロッケ ツナとキャベツの和風サラダ 冷凍みかん	牛乳, しらす干し, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, にぼし粉, 豚ひき肉, 大豆, チーズ, 鶏卵, ツナ	米, 白ごま, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 三温糖	えだまめ, ねぎ, トマト, にんじん, しょうが, キャベツ, きゅうり, みかん	821 kcal 31.1 g 27.7 g 3.7 g
10水	A:ピザトースト B:ツナコーントースト	○	ポトフ フレンチサラダ ブルーベリーヨーグルトゼリー	牛乳, ベーコン, ピザチーズ, ウィンナー, ツナ, ヨーグルト, 粉寒天	食パン, 油, マヨネーズ, じゃがいも, 上白糖	にんにく, セロリ, トマト, マッシュルーム, 青ピーマン, にんじん, キャベツ, ブルーベリージャム	768 kcal 29.1 g 33.4 g 4.1 g
11木	タコライス	○	みそ汁 チャンプルー 果物	牛乳, 豚ひき肉, チーズ, 豆腐, もずく, 赤みそ, 白みそ, にぼし粉, 豚肉, 鶏卵, かつお節	米, 油, 焼きふ	にんにく, トマト, にんじん, 人参, キャベツ, りょくとうもやし, にら, パインアップル	770 kcal 37.7 g 28.3 g 3.7 g
12金	バターライス	○	コンソメスープ 魚のフライタルタル添え わかめサラダ フルーツ寒天	牛乳, ベーコン, ホキ, わかめ, 粉寒天	米, 有塩バター, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 油, マヨネーズ, 三温糖, 白ごま, 上白糖	にんじん, トマト, スイートコーン, こまつな, きゅうり, らっきょう, キャベツ, みかん, パインアップル	818 kcal 28.7 g 29.2 g 2.4 g
16火	ゆかりごはん	○	みそ汁 鯖の竜田揚げ ごまあえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳, 赤みそ, 白みそ, にぼし粉, まりさば, きな粉	米, じゃがいも, でんぷん, 油, 白すりごま, 三温糖, 白玉粉, 黒砂糖	ぶなしめじ, しょうが, キャベツ, にんじん, りょくとうもやし	901 kcal 33.8 g 31.5 g 3.4 g
17水	ごはん	○	みそ汁 五目卵焼き 磯辺あえ 肉じゃが	牛乳, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, にぼし粉, 鶏肉, 鶏卵, のり, 豚肉, さつま揚げ	米, 油, 三温糖, こんにゃく, じゃがいも	トマト, とうがん, にんじん, 乾しいたけ, キャベツ, こまつな, しょうが, さやいんげん	767 kcal 37.3 g 22.6 g 3.1 g
18木	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ 海藻サラダ おさつスティック	牛乳, 豚肉, なんと, 鶏肉, わかめ, しらす干し	油, ごま油, 米, 三温糖, ワンタンの皮, でんぷん, さつまいも, 上白糖, アーモンド粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, キムチ, 青ピーマン, トマト, りょくとうもやし, にら, きゅうり, だいこん, だいこん, セロリ, スイートコーン	753 kcal 23.9 g 22.7 g 3.6 g
19金	夏野菜のカレーライス	○	ごぼうサラダ オニオンスープ 果物	牛乳, 豚肉, ベーコン	米, 油, 有塩バター, 小麦粉, じゃがいも, オリーブ油, ごま油, 白ねりごま, 白ごま, 三温糖	にんにく, しょうが, トマト, りんご, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, ごぼう, キャベツ, きゅうり, にんじん, すいか	798 kcal 24.3 g 25.0 g 2.7 g