

7月

給食だより



太田市立城東中学校

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



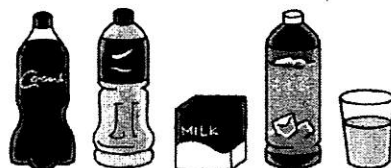
のどがかわく前に

水分補給をこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつこまめに水分をとることが大切です。休み時間ごとに水分をとるようにしましょう。

普段の水分補給は水やカフェインを含まない麦茶がおすすめです。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?

脂質 とりすぎ!?

おやつ（間食）をたべるときに、どんなことに気をつけていますか？好きな時に好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分をとりすぎてしまいます。糖分や脂質のとりすぎは肥満などの原因になり、塩分のとりすぎは将来高血圧を引き起こす原因になります。間食は時間や量を決めるなど、食べすぎないようにルールを決めて楽しみましょう。

時間と量を決めながら食べはやめる

✕

食品表示を見ながら食べるものを選ぶ

不足しがちなカルシウムなどの栄養素をとる

量の目安は1日約
250kcalです。
夕食の時に食欲が
なかったら、食べ
すぎかもしれません。
ん。

Q. 塾の後はおなが
がすきます。夜
食はとらない方
がよいの？



A. 夜食は肥満の原因になるので、なるべくさけま
しょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家
に帰ったら、脂質が少なく消化の良いもの（うどんや
ぞうすいなど）を食べるようにするとよいです。

7月献立表

令和3年度

太田市立城東中学校

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の脂子を貯える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	たんぱく質(g)
1	木	牛乳	ごはん	韓国風焼肉 春雨スープ	豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	ごはん 春雨 三温糖	米油 ごま油	812 24.6 34.0
2	金	牛乳	天丼	(野菜かき揚げ 竹輪いそべ揚げ てんつゆ) 田舎汁	生揚げ 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根	ごはん じゃがいも	米油	811 20.4 28.8
5	月	牛乳	わかめごはん	さんましょうが煮 豚汁	さんま 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも	米油	711 28.8 20.0
6	火	牛乳	ごはん	マーボーなす キャベツとわかめの さっぱりあえ	豚ひき肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ なす 長ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 三温糖	米油	721 27.3 21.6
7	水	牛乳	パーカーハウス	星のコロッケ 小袋ソース ABCスープ 冷凍みかん	ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ みかん	パーカーハウス マカロニ じゃがいも	米油	741 22.3 24.5
8	木	牛乳	スタミナ ごはん	シューマイ (3個) じゃがいものみそ汁	豚ひき肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 枝豆	ごはん 三温糖	米油	774 30.6 27.3
9	金	牛乳	黒パン	スパゲティナポリタン じゃこサラダ	ハム ウインナー	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり	黒パン オリーフ油 ドレッシング	794 27.9 20.6	
12	月	牛乳	ごはん	酢豚 ミートボールスープ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ しめじ	ごはん 三温糖 ごま油	米油	719 31.4 18.3
13	火	牛乳	洋風ちらし	厚焼きたまご 夏野菜のけんちん汁	ウインナー 油揚げ 卵 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん オクラ	なす ごぼう 大根	ごはん 三温糖	米油	733 27.7 25.9
14	水	牛乳	ミルクパン	鶏とパンネのトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	ミルクパン じゃがいも マカロニ	米油 ドレッシング	749 25.7 24.5
15	木	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 ツナマヨ大根サラダ	豚ひき肉 生揚げ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ 大根 きゅうり	じゃがいも 三温糖	米油	838 27.7 29.0
16	金	牛乳	ロールパン チョコクリーム	ちゃんぽんうどん 揚げギョーザ (2個)	豚肉 イカ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ	ロールパン うどん	米油	871 31.2 35.3
19	月	牛乳	ごはん	夏野菜カレー カラフルサラダ ミニ豆乳プリン	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ なす キャベツ コーン	ごはん じゃがいも	米油 ドレッシング	857 22.6 30.4

★城東中では地場産の野菜を使っています。地場産の野菜には○がつけてあります。

※野菜はすべて加熱してあります。

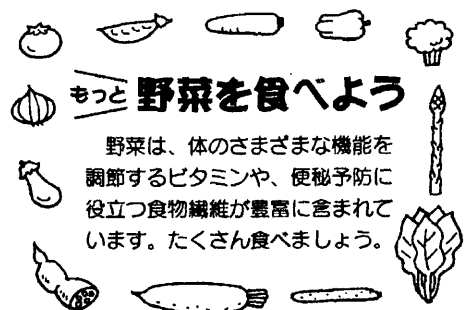
※都合により献立および食材等を変更する場合があります。

◎7月の給食口座振替日は、8月2日(月)です。前日までに入金をお願いします。

しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。