

2021  
7月



# 献立表



新渡戸文化中学校

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	
1	木	発芽玄米入りごはん・鯖の味噌マヨカレー焼き じゃが芋ときのこのしそ炒め・とり野菜汁・和風ミルクゼリー・牛乳	さわらみそ鶏肉ゼラチン牛乳寒天	米玄米じゃが芋砂糖黒砂糖片栗粉マヨネーズごま油	しそにんじんこまつなしめじえのきたけごぼうだいこん椎茸ねぎ	813 32.3
2	金	ジュシー・イカのカリッと揚げ ゴーヤチャンプルー・もずくのスープ・冷凍パイン・牛乳	豚肉いか豆腐たまご昆布牛乳もずく	米片栗粉油ごま	にんじん万能ねぎしょうがにがうりしめじだいこんパイン	811 37.7
12	月	わかめごはん・鯖の竜田揚げおろしおソースがけ オクラのごま和え・なすのみそ汁・丸ごとみかんゼリー・牛乳	さば油揚げ豆腐みそゼラチンわかめ牛乳	米片栗粉砂糖油ごまごま油	万能ねぎにんじんオクラレモンだいこんキャベツなすねぎみかん	781 32.3
17	土	終業式				

2021  
7月



## 献立紹介



1	木	『鯖のみそマヨカレー焼き』は、鯖に白みそ・マヨネーズ・カレー粉でつくったソースをぬってオーブンで焼きます。暑い時期にスパイシーなカレー粉が食欲をそそるメニューです。マヨネーズでカレー粉の刺激を抑え、まろやかになるように仕上げています。『じゃが芋ときのこのしそ炒め』は、甘辛く炒めた具材にしそを加え、さわやかな香りを感じてもらえるようにしました。どちらもごはんがすすむ味付けです。
2	金	年に1度の沖縄料理の日です。『ジュシー』とは、豚肉と刻み昆布がたっぷりとはいった炊き込みごはんです。甘辛く煮た具材をお米とじっくり炊くと、豚肉と昆布のうま味が両方お米にしみ込み、とってもおいしくなります。『ゴーヤチャンプルー』は沖縄を代表する料理の一つですね。ゴーヤは独特の苦味があり、苦手な人も多いと思いますが子の苦味が食欲を引き出す働きがあります。新渡戸ごはんでは水にさらし苦味を抑えて調理します。お肉やたまごなどと一緒に食べてみましょう。
12	月	『鯖の竜田揚げおろしソースがけ』は、脂ののった鯖にしょうゆなどで下味をつけ、片栗粉をまぶして油でカリッと揚げます。そこに大根おろしをたっぷりつけたおろしソースをかけます。おろしソースにはレモンもはいているので、揚げ物でもサッパリと食べることができます。『なすのみそ汁』には、夏野菜の一つである「なす」がたくさんはいります。煮込んでなすが消えてしまわないように、なすは大きめに切ってごま油で炒め、仕上げに加えます。
19	金	終業式

栄養士 池田昌代

今学期も残すところ一か月となりました。楽しく元気に学校生活を送ることはできましたか？気温がどんどん上がり熱中症が増える時期です。水分補給は喉が渇いたと感じる前に飲むようにしましょう。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたりすると栄養がかたより、夏バテや熱中症の原因になります。一日三食しっかり食べて元気なからだをつくりましょう。

今月も新型コロナウイルス感染予防に考慮した献立になっています。給食室では、安心・安全な新渡戸ごはんをみなさんにお届けします。

## 7月1日～8月31日熱中症予防強化月間

新渡戸ごはんだけでなく紹介していますが、気温の高い日が続くこの期間は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給

喉が渇いていなくても、1時間ごとにコップ1杯！  
起きたとき・入浴の前後・寝る前も。

汗をかたくさんかいたときは、  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク・0.1～0.2%の  
食塩水・梅干し・塩飴

\* 甘い飲み物を飲みすぎると、  
肥満や糖尿病、虫歯の原因に  
なります。普段の水分補給は  
甘くない飲み物を選びましょう。



### 熱中症のリスクが高まる人

朝ごはん抜き・睡眠不足  
風邪など体調が悪い・肥満・太り気味



\* 熱中症を予防するには、  
早寝・早起きをし、朝ごはんを  
しっかり食べることが大切。  
体調が悪い時は無理せず  
休みましょう。



### 暑さを避ける

涼しい服装をする  
帽子や日傘の活用  
日陰へ移動する  
周りの人と十分な距離がとれる  
時はマスクをはずす  
室内ではエアコンを使用する

