7月 給食だより

令和３年６月２８日
新潟大学附属長岡中学校

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。

今月の給食目標

○ 盛り付けについて考えよう

料理は美しく盛り付けられていると，よりおいしそうに見えます。給食当番は食器を置く位置や盛り付け方に注意して，よりよい給食を目指しましょう。

のどがかわく前に　水分補給はこまめにしよう！

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。わたしたちは体温が高くなると，汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

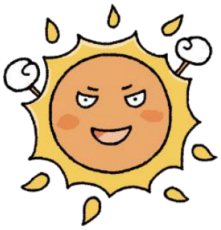
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。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。

◎飲み物に入っている砂糖の量
- スポーツドリンク　：約４０ｇ
- 炭酸飲料　：約５５g
- 果実系飲料　：約５６ｇ

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり，体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために，汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず，適度に涼しい場所で休憩しましょう。

しっかり食べて夏ばて予防！

1日3食きちんと食べよう

特に朝ごはんは，体を目覚めさせてくれる大切な食事です。
早寝早起きをして，朝ごはんを毎日しっかり食べましょう。

たんぱく質もわすれずに！

そうめんやそばなどを食べるときには，たんぱく質を多く含む食品（肉，魚，卵，大豆，大豆製品）も一緒にとりましょう。

積極的に野菜を食べよう

野菜には，体のさまざまな機能を調節するビタミンが豊富に含まれています。特に，汗をかく時期はビタミンが不足しやすくなります。毎食の献立に取り入れて，積極的に食べましょう。

さばのみそ煮の缶詰＋野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく，根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと，立派なおかずになります。

カップめん＋野菜

ゆでたり，レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえもアップします。（もやし・キャベツなどもおすすめです）

７月　献立表

新潟大学附属長岡中学校

・７月の行事「七夕」にちなみ，「そうめん汁」や「七夕ゼリー」を出します。お楽しみに！
・夏野菜が旬をむかえます。なす・かぼちゃ・オクラ・トマトなどを多く取り入れました。１３日の「夏豚汁」の中には，夏の長岡野菜「夕顔」を入れる予定です。

【栄養価表】
熱：熱量(kcal)　た：たんぱく質（g）　脂：脂質（g）
【献立について】
都合により変更になる場合があります。

エネルギーのもとになる食品	ご飯　ハチミツ　砂糖　油
体をつくるもとになる食品	鶏肉　油揚げ　ちりめんじゃこ　わかめ　牛乳
体の調子を整える食品	小松菜　キャベツ　人参　かぼちゃ　なす　玉ねぎ　さやいんげん

月	火	水	木	金
			1 わかめご飯 チキンのマスタード焼き ちりめんじゃこのサラダ 夏野菜の味噌汁 **中学校２年生なし**	**2** コッペパン みかんジャム ツナコーンサラダ 鶏肉と大豆のトマト煮 **中学校２年生なし**
			熱 769 た 33.4 脂 19.9	熱 787 た 31.1 脂 26.3
			ご飯　ハチミツ　砂糖　油	パン　ジャム　じゃがいも　バター
			鶏肉　油揚げ　ちりめんじゃこ　わかめ　牛乳	ツナ　鶏肉　大豆　牛乳
			小松菜　キャベツ　人参　かぼちゃ	キャベツ　きゅうり　コーン　しめじ
			なす　玉ねぎ　さやいんげん	セロリ　玉ねぎ　トマト　パセリ
5 ご飯 いわしのかば焼き 梅おかか和え 沢煮椀	**6** ソフトめん なすと大豆のミートソース 切り干し大根サラダ 七夕ゼリー 一日はやい	**7** ご飯 鶏肉のレモンソース のりアーモンド和え そうめん汁 **園児なし**	**8** ご飯 焼き肉 わかめスープ	**9** 夏野菜カレーライス 海藻ツナサラダ
熱 769 た 293.5 脂 20.2	熱 859 た 33.2 脂 22.6	熱 813 た 29.4 脂 27.7	熱 759 た 31.8 脂 23.0	熱 817 た 26.2 脂 24.1
ご飯　片栗粉　砂糖　春雨　ごま　油	めん　砂糖　ハヤシルウ　ごま　油	ご飯　そうめん　麩　アーモンド　油	ご飯　砂糖　油	ご飯　砂糖　カレールウ　油
いわし　かつお節　豚肉　かまぼこ　牛乳	大豆　豚肉　ハム　牛乳	鶏肉　豆腐　かまぼこ　のり　牛乳	豚肉　豆腐　なると　わかめ　牛乳	豚肉　ツナ　わかめ　茎わかめ　牛乳
キャベツ　人参　もやし　小松菜	人参　玉ねぎ　セロリ　しめじ　なす	オクラ　キャベツ　もやし　小松菜	人参　ピーマン　玉ねぎ	人参　玉ねぎ　かぼちゃ　なす
えのきだけ　ごぼう　ねぎ　もやし	トマト　切り干し大根　小松菜　コーン	えのきだけ　人参　しいたけ	えのきだけ　ねぎ　しょうが	ズッキーニ　キャベツ　きゅうり
12 ゆかりご飯 夏野菜と鶏肉の揚げ煮 なめこ汁 **小学校５・６年生なし**	**13** ご飯 鯖の生姜煮 たくあんおかか和え 夏豚汁 **小学校５・６年生なし**	**14** ご飯 カップ納豆 のり酢和え トマト肉じゃが **園児なし**	**15** チンジャオロース丼 アサリともずくのスープ アップルシャーベット	**16** 米粉パン いちごジャム＆マーガリン オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ **園児　最終日**
熱 830 た 28.7 脂 26.7	熱 767 た 31.8 脂 19.7	熱 830 た 34.6 脂 23.2	熱 759 た 30.2 脂 18.9	熱 735 た 23.1 脂 27.1
ご飯　片栗粉　砂糖　麩　あぶら	ご飯　じゃがいも　油	ご飯　砂糖　じゃがいも　油	ご飯　砂糖　片栗粉　油	米粉パン　ジャム　砂糖　油　マーガリン
鶏肉　豆腐　油揚げ　牛乳	鯖　豚肉　豆腐　かつお節　塩昆布　牛乳	納豆　ツナ　豚肉　牛乳	豚肉　豆腐　アサリ　なると　もずく　牛乳	卵　ベーコン　牛乳
なす　かぼちゃ　なめこ　人参	人参　キャベツ　きゅうり　夕顔	人参　小松菜　キャベツ　トマト	人参　ピーマン　玉ねぎ　青梗菜	玉ねぎ　なす　ズッキーニ　ピーマン
大根　葉ネギ	なす　ねぎ	玉ねぎ　しょうが　ニンニク	コーン　りんご	パプリカ　しめじ　キャベツ　人参
19 五色の花結びご飯 県産たらフライ タルタルソース(個人用) 枝豆サラダ トマトとニラのスープ	**20** 塩ラーメン レバーとポテトの中華和え フローズンヨーグルト **小学校　最終日**	**21** 枝豆ころころライス なすとかぼちゃの豆乳シチュー コーヒー牛乳 **中学校　最終日**	**22** **海の日** 	**23** **スポーツの日**
熱 834 た 25.7 脂 31.3	熱 949 た 39.2 脂 26.0	熱 759 た 26.1 脂 18.9		
ご飯　パン粉　小麦粉　砂糖　油	めん　砂糖　じゃがいも　片栗粉　油	ご飯　シチュールウ　油　バター　生クリーム		
たら　卵　ハム　ベーコン　牛乳	レバー　豚肉　なると　ヨーグルト　牛乳	豚肉　ハム　ベーコン　鶏肉　大豆　コーヒー牛乳		
枝豆　キャベツ　きゅうり　トマト	人参　きくらげ　キャベツ　もやし	人参　玉ねぎ　しめじ　枝豆		
人参　えのきだけ　玉ねぎ　ニラ	にら　青梗菜　しょうが　にんにく	なす　ほうれん草　かぼちゃ		

つくってみませんか？

夏野菜メニュー

夏野菜のおいしさが味わえる簡単献立です。朝食の一品にいかがでしょうか。

☆夏きりざい☆

≪材料（４人分）≫

納豆	１２０ｇ
きゅうり	１/２本
オクラ	２本
たくあん漬け	４０ｇ
野沢菜漬け	２５ｇ
ごま	大さじ１/２
かつお節	適宜
しょうゆ	大さじ１/２

≪作り方≫

① オクラは茹でて水で冷やし，小口切りにする。たくあん漬けと野沢菜漬けは水分を軽く切ってみじん切りに，きゅうりもみじん切りにする。
② 納豆と①を混ぜて，ごま・かつお節・しょうゆを加えて和える。

☆夏野菜の味噌汁☆

≪材料（４人分）≫

なす	２個
かぼちゃ	小１/４個
人参	中１/３本
玉ねぎ	中１/３個
油揚げ	１／２枚
さやいんげん	５本程度
だし	適宜
味噌	大さじ２弱

≪作り方≫

① なすは半月切りにして，水にさらす。かぼちゃは一口大に，人参はいちょう切り，玉ねぎは薄切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし，細切りにする。さやいんげんは茹でて３㎝程度に切っておく。
② だしをとり，煮えにくい野菜から煮て，味噌で味付けする。