

# 7月分予定献立表

12回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)						栄養価	
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品			
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・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 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g		
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g		

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料						栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		その他
	主食 おかず 飲み物	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類	調味料類	エネルギー (kcal)
1(火)	ソイ丼 (麦ごはん)	だいず ベーコン 豚肉		にんじん さやいんげん 赤ピーマン		精白米 米粒麦 三温糖	ひまわり油	清酒 カレールウ しょうゆ みりん カレー粉	769
	まわかめのチョナムル		まわかめ	にんじん	だいこん えのきたけ にんにく	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 穀物酢 パプリカ レッドベッパー	32.1
	小玉すいか				すいか				
	牛乳		牛乳						
2(水)	地粉うどん					うどん(県産小麦)		食塩	177.0
	和風豆乳坦々汁	豚肉 豆乳 米みそ		チンゲンサイ	にんにく 干ししいたけ 長葱 しょうが たまねぎ	三温糖 でん粉	練りごま ごま油	しょうゆ 豆板醤 清酒 牡蠣油 チンメンジャン かつおだし	648
	ゴーヤ入りサラダ		わかめ	こまつな にんじん	にがうり きゅうり キャベツ	米粉 きび糖 三温糖 薄力粉	なたね油 ごま油 ラード ココア	食塩 しょうゆ 米酢	26.8
	手作りちんすこう		乳清カルシウム 牛乳						1.5
3(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦 でん粉 米粉	ひまわり油	清酒	743
	鯖の竜田揚げ	さば			しょうが	三温糖	なたね油	しょうゆ 清酒	
	磯香あえ	のり	干しひじき	こまつな	キャベツ りょくとうちゆし			清酒 しょうゆ かつおだし	
	トマ豚汁	豚肉 米みそ 豆腐		にんじん トマト	たまねぎ だいこん (こんにゃく) 長葱			ひまわり油 かつおだし	
4(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦 パン粉 小麦粉 三温糖	ひまわり油	清酒	729
	鶏肉のカツ煮	鶏肉 鶏卵		みつば	たまねぎ しめじ でん粉		なたね油 かつおだし	しょうゆ みりん 清酒	
	ゆかりきゅうり				きゅうり			ゆかり 食塩	
	冬瓜入り七タ汁	豆腐		にんじん こまつな オクラ	とうがん	そうめん		かつおだし 食塩 こんぶだし しょうゆ	
7(月) 1年生 給食なし	ターメリックライス					精白米 米粒麦	バター	食塩 ターメリック	942
	バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト 牛乳	トマト	にんにく たまねぎ しょうが		ひまわり油 バター	クミン コリアンダー 食塩 ガラムマサラ パプリカ レッドベッパー	
	ミックスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ ホールコーン たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう 穀物酢	
	ブルーベリーマフィン	鶏卵	ヨーグルト 牛乳	牛乳	ブルーベリー	小麦粉 三温糖	バター	ベーキングパウダー	
8(火) 1年生 給食なし	こどもパン(セルフサンド)					パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	893
	メンチカツサンド	牛肉 豚肉 鶏卵		こまつな	たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉		食塩 こしょう ナツメグ	
	ツナサンド	まぐろ水煮			たまねぎ きゅうり			食塩 こしょう	
	冷製豆乳スープ	花豆 豆乳	生クリーム	パセリ	たまねぎ えだまめ オレンジ	じゃがいも	オリーブ油	食塩 こしょう コンソメ	
9(水) 1年生 給食なし	冷やしうどん					うどん(小麦粉)			754
	すったて(冷や汁)	米みそ		しそ	たまねぎ きゅうり		ごま 練りごま	かつおだし 氷	
	笹かまぼこ天ぷら	笹かまぼこ				でん粉 小麦粉	なたね油		
	ピザ饅頭	豚肉	牛乳	青ピーマン	たまねぎ キャベツ	蒸しパン粉 小麦粉	オリーブ油	ターメリック カレー粉 食塩 こしょう	
10(木) 2年生 給食なし	チャーハン	焼き豚 鶏卵	乳清カルシウム	にんじん	たまねぎ 長葱	精白米	ごま油	しょうゆ 食塩 牡蠣油	708
	エビチリ春巻き	むきえび			キャベツ たけのこ たまねぎ 長葱	緑豆はるさめ でん粉	ごま油	チリパウダー しょうゆ	
	ピリ辛あえ			にんじん	りょくとうちゆし きゅうり	はるまき皮	なたね油	ケチャップ 豆板醤	
	中華スープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ たまねぎ	三温糖 でん粉		しょうゆ 穀物酢 豆板醤 とりだし 食塩 しょうゆ	
11(金)	二色トースト					小麦粉(県産産 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	732
	はちみつレモン・ガーリック			パセリ	レモン果汁 にんにく	はちみつ	バター オリーブ油		
	ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆		トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	ケチャップ 食塩 こしょう ガラスープ ぶどう酒 しょうゆ	
	甘夏みかんとチキンのサラダ	鶏ささみ肉		赤ピーマン	キャベツ きゅうり 甘夏みかん	上白糖		オリーブ油 食塩 こしょう 穀物酢	
14(月)	翡翠ピラフ	鶏肉		こまつな	にんにく たけのこ たまねぎ えだまめ	精白米 米粒麦	バター	ぶどう酒 食塩	710
	大豆とアーモンド小魚の唐揚げ	だいず	かえり煮干し	昆布		米粉 でん粉 三温糖	アーモンド なたね油	ガラスープ しょうゆ こしょう	
	もずくのかきたまスープ	鶏卵	もずく	にんじん	えのきたけ たまねぎ 長葱	でん粉		しょうゆ みりん	
	冷凍みかん		牛乳		みかん			ガラスープ 食塩	
15(火)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	779
	塩肉じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	ひまわり油	かつおだし こんぶだし 食塩 清酒	
	枝豆コーンのサラダ				えだまめ きゅうり キャベツ	三温糖	ごま油	しょうゆ 穀物酢	
	冷奴 / 牛乳		牛乳		ホールコーン たまねぎ			こしょう しょうゆ	
16(水)	夏野菜カレー (麦ごはん)	豚肉		にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす	精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒 カレー粉	832
	チキンカツ	鶏肉		青ピーマン トマト	しょうが えだまめ	じゃがいも		しょうゆ ソース カレールウ	
	セレクト給食		①プレーンヨーグルト ③りんごヨーグルト			小麦粉 パン粉	なたね油	食塩 こしょう	
	ヨーグルトを選びます		②いちごヨーグルト ④ぶどうヨーグルト						

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。

1学年	2学年	3学年	平均 栄養量	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 31.5 g	炭水化物 110 g	食塩相当量 3.1 g	カルシウム/鉄 469/3.5 mg/mg	脂質 26.8 g
7月回数	9回	9回							
累計	60回	60回	63回						



# 給食だより

令和7年7月1日  
さいたま市立浦和中学校

雨が少なく、連日暑い日が続いていますが、まだまだこれからが夏本番！暑い季節を迎えようとしています。厳しい暑さも予想されていますが、負けずに部活動や勉強に取り組んでください。そして、休日の外出や趣味なども楽しんでください。でも、それらを十分楽しむ基本になるのは健康です。体調を整え、免疫力を強くするためにも十分に食べて、規則正しい生活をしてください。

さて、気温が30度を超える日が多くなるこれからの季節に心配なのが熱中症です。熱中症を防ぐ8つの食生活ポイントを紹介しますので参考にしてください。

## 暑さに負けないしっかり食べる食生活のポイント

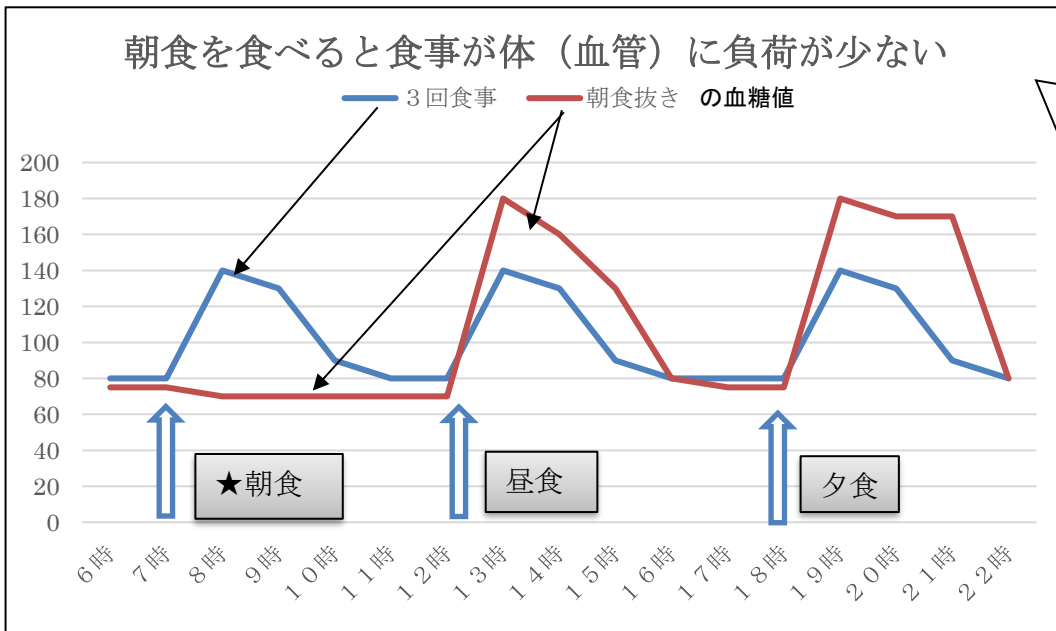
- ① 朝食をしっかり食べる。(生活リズムを守り熱中症を予防します)
- ② 三度の食事を欠かさない。(1日2回は主食+主菜+副菜・汁物の組合せで)
- ③ 冷たいものは控えめにする。(胃腸に負担をかけないように)
- ④ 積極的にカルシウムを補給する。(牛乳1日1本とヨーグルトを)
- ⑤ 旬の夏野菜・果物を食べる。(ビタミン、ミネラルを補給する)
- ⑥ こまめに水分を補給する。(お茶や水もですが、食事から十分にとる)
- ⑦ 肉、豆腐、魚、卵を食事に必ず取り入れる。(たんぱく質が大事)
- ⑧ しっかり食べて適度な運動、十分な睡眠をとる。(生活習慣の維持)



朝食は最大の熱中症予防になります。特に、部活動やプール、野外での活動の際には絶対に食べて出かけましょう。特に、温かなみそ汁や野菜スープがお勧めです。(塩分の補給と暑さに順応する準備ができます) また、朝食を食べた方が脳の働きもよく、体への負担も少なく生活習慣病の予防になります。

— 食事が及ぼす血糖値の変化グラフ — 休み中でも朝ごはんの習慣を！！

★ 朝食を抜いた場合は、血糖値の変化が大きい ★



朝を抜くと当然脳へのエネルギーが供給不足となり集中力や思考力が低下します。また高血糖(200mg/dl以上)や低血糖を(60-70mg/dl以下)繰り返すと生活習慣病へのリスクが高くなることもわかっています。

★血糖値が安定することで血管内壁への負荷を少なくし将来の生活習慣病の予防となります。

成長期だからこそ、体に良い習慣を繰り返すことが大事です。また、毎年行われる学習調査でも、食事や睡眠、運動を含めた生活リズムが整っている生徒の方が、成績が良い傾向にあることが分かっています。暑いと長い期間家に居ることが多くなる傾向ですが、食事や適度な運動習慣、そして睡眠も整えて暑い夏を乗り切っていきましょう。