

9月分予定献立表

15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 男子 女子	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)	たんぱく質 (g)
		330g 300g	400g 400g	100g 100g	400g 400g	700g 650g	25g 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		
2(火)	麦ご飯 茄子麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉	みそ	にんじん	なす たまねぎ にんにく だけのこ 長葱 しょうが きゅうり キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 三温糖	ひまわり油 なたね油 ごま油 ひまわり油	清酒 甜麴醬 牡蠣油 しょうゆ 清酒 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 穀物酢	755	29.8
3(水)	ゆかりわかめご飯 揚げ豆腐の薬味ソース 磯香あえ 梨 牛乳	豆腐	わかめ		にんにく しょうが 長葱 えのきだけ りょくとうちやし キャベツ 梨	精白米 米粒麦 でん粉 米粉	ひまわり油 ごま油	清酒 しょうゆ 穀物酢 しょうゆ 清酒	781	
4(木)	麦ご飯 さばのカレー竜田揚げ おひたし かきたま汁 牛乳	さば		こまつな	りょくとうちやし キャベツ ほうれんそう にんじん 干ししいたけ たまねぎ	精白米 米粒麦 でん粉 米粉	ひまわり油 なたね油	清酒 カレー粉 しょうゆ しょうゆ かつおだし しょうゆ 食塩 かつおだし	728	29.2
5(金)	シナモンバナナトースト トマトシチュー わかめサラダ 牛乳	ベーコン 鶏肉	生クリーム	にんじん トマト ミニトマト	バナナ レモン果汁 にんにく たまねぎ マッシュルーム りょくとうちやし きゅうり キャベツ	パン(果糖小麦含む) 砂糖 じゃがいも 米粉	マーガリン バター オリーブ油 バター	食塩 シナモン 食塩 ローリエ こしょう コンソメ ぶどう酒 米粉 しょうゆ	802	28.3
10(水)	麦ご飯 じゃこビー 黒こしょう香る旨塩肉じゃが こまつなとわかめのサラダ 牛乳		のり	ちりめんじゃこ 青ピーマン		精白米 米粒麦	ひまわり油 ごま油 ごま	清酒 しょうゆ みりん しょうゆ 米酢	712	28.4
11(木) 2年生 校外学習	焼きカレーパン ひじきと枝豆のサラダ ワンタンスープ 牛乳	豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ りょくとうちやし	パン(果糖小麦含む) 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	ショートニング ひまわり油 ひまわり油	食塩 ソース ケチャップ カレー粉 こしょう コンソメ しょうゆ 米酢 みりん しょうゆ とりだし しょうゆ こしょう 食塩	679	27.1
12(金) 防災給食 防災米 使用	α化米混ぜご飯 豚汁 ゆでたまご 鉄野菜ジュース 発酵乳	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	にんじん さやいんげん こぼう (ごんにゃく) だいこん	米 砂糖		しょうゆ かつおだし 食塩 みりん かつおだし みりん かつおだし	681	23.4
16(火)	麦ご飯 回鍋肉 星わかめ入りピリ辛きゅうり りんご 牛乳	豚肉 米みそ 京桜みそ		青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ だけのこ にんにく たまねぎ 長葱 きゅうり りんご	精白米 米粒麦 米粉 でん粉 三温糖	ひまわり油 植物油 ごま油	清酒 牡蠣油 甜麴醬 しょうゆ 豆板醬 鶏がらスープ しょうゆ 穀物酢 酢板醬	716	30.7
17(水)	中華麺 塩ラーメン いもち 巨峰 牛乳	豚肉		にんじん こまつな	キャベツ りょくとうちやし たまねぎ ホールコーン	パン(果糖小麦含む) でん粉	ひまわり油	かん水 白こしょう 食塩 鶏がらスープ こんぶだし	749	25.1
18(木) 秋の献立	秋の香りご飯 こんにゃくと豆腐の田楽風 月見団子汁 牛乳	油揚げ 豆腐 西京みそ 米みそ		にんじん	しめじ (まごんにゃく) だいこん 長葱	精白米 もち米 さつまいも 三温糖 米粉 でん粉 三温糖	なたね油 ごま	清酒 食塩 しょうゆ みりん 食塩 かつおだし しょうゆ みりん 食塩 しょうゆ 清酒	729	24.6
19(金) 3年生 東大見学	照り焼きチキンパン グリーンチサラダ クラムチャウダー 牛乳	鶏肉 (鶏卵 マヨネーズ)	フロセスチーズ		たまねぎ ホールコーン	強力粉 三温糖 三温糖 でん粉 三温糖	ひまわり油 植物油	イースト 食塩 しょうゆ 清酒 みりん 穀物酢 食塩 こしょう コンソメ ローリエ 食塩 ぶどう酒 こしょう	781	37.1
22(月) イギリス の料理	コーンピラフ シェパースパイ きびなごごまフライ 牛乳	ベーコン 豚肉 豆乳 ひきわり大豆		赤ピーマン 青ピーマン	エリンギ ホールコーン たまねぎ にんにく たまねぎ マッシュルーム	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 お米のチーズ	オリーブ油 ひまわり油 ひまわり油 バター	ぶどう酒 こしょう 食塩 ぶどう酒 こしょう 食塩 ケチャップ デミグラスソース 食塩	793	28.8
24(水)	玉子丼 (麦ご飯) アーモンドとお学の甘辛煮 ゆかりあえ 牛乳	鶏肉 鶏卵		にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ りょくとうちやし きゅうり	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉	ひまわり油	清酒 しょうゆ みりん 食塩 かつおだし しょうゆ みりん うすくちしょうゆ ゆかり	811	29.1
25(木)	麦ご飯 北本トマトカレー 手づくり福神漬 手作りかぼちゃ豆乳ゼリー 牛乳	豚肉		にんじん トマト (トマトピューレ)	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり れんこん だいこん しょうが	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 お米のチーズ	ひまわり油 バター	清酒 ソース デミグラスソース 食塩 こしょう コンソメ しょうゆ カレー粉 しょうゆ 穀物酢 みりん 食塩 アガー(凝固剤)	809	28.2
26(金) 新米を 味わおう	新米ご飯 ひじきのふりかけ みそカツ さつま汁 牛乳	ひきわり大豆 かつお節 鶏肉 八丁みそ	干しひじき			精白米 (市内産) 三温糖 小麦粉 パン粉 三温糖	ひまわり油 ごま	しょうゆ みりん しょうゆ ソース みりん かつおだし	812	35.3

・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。	1学年	2学年	3学年	平均	エネルギー	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム(換)	脂質
・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は	9月回数	15回	14回	14回	756	28.8	112	3.2	381/3.9	23.4
栄養教諭までお問い合わせください。	累計	75回	74回	77回	kcal	g	g	g	mg / mg	g



給食だより

令和7年7月18日
さいたま市立浦和中学校
給食室

今年の夏はどのように過ごしましたか？暑さがきびしい中で、部活や勉強にしっかりと取り組みましたか？さて、気温が30度を超える日が多く、2学期には、新人戦や駅伝大会の練習などもありますね。水分補給の仕方についてもう一度確認しておきましょう。知識と実践で熱中症を予防しましょう。

スポーツ選手は、練習・試合に熱中して水分補給を忘れる傾向にあるようです。スポーツ時間を楽しく過ごし、上達するためにも水分補給の習慣をつけましょう。



水分補給の4か条

① 練習や試合の前から水分補給

練習内容、ポジション、試合状況によっても思うように水分が補給できない場合もあります。脱水を遅らせるため、そして防止するために、練習や試合の30分前までに250～500mlの水分を補給しておきましょう。

② のどが渇く前にこまめに少しずつ水分補給

運動中は15～30分の間隔でコップ1杯程度（200～250ml）の水分を補給します。人間のからだは水分を一度に吸収できる量はおおよそ250mlといわれます。がぶ飲みをしても効率よく水分補給できないので、こまめに飲むことがポイントです。

③ 暑い時、長時間の運動中はスポーツドリンク（低糖度・ミネラル入り）で水分補給。

暑く長時間の運動中の汗で水分といっしょに失われるミネラルは、水やお茶だけでは補給できません。市販されている「スポーツドリンク」はスポーツのためのドリンクです。運動量（エネルギーをたくさん使う時）に必要な糖分や汗で失うミネラルが入っています。いろいろなスポーツドリンクもありますが、中には糖分が必要以上に多いものもあります。真夏日や長時間の運動時にはからだへの吸収スピードを考えると糖分が2.5%程度のものがおすすめです。（ハイポトニック飲料）これは、飲んだ後に、胃の「ぼちゃぼちゃ」することを防ぎます。ドリンクの表示をみることも大切です。

④ 練習前後の体重測定（管理）で水分補給・練習量の適性を確認しましょう。

練習前後には体重測定をする習慣をつけましょう。そうするとどのくらいの水分が不足しているかが確認できます。体重が減った分、水分が不足しています。体重の2%が減っていたらパフォーマンスにも影響するといわれ、脱水状態にもあるともいえます。リカバリーもしっかりとすることがもとめられます。練習や試合の日の日程、気温や湿度によっても違いますが、水分補給のめやすになるので練習前後（出かける前・帰宅後）に体重を測定してみましょう。

★ 水分補給にはスポーツドリンク（アイソトニック飲料・ハイポトニック飲料）と経口補水液がありますが、糖分やナトリウム量に違いがあります。一般的にアイソトニック飲料は糖分4%～7%程度、ハイポトニック飲料は糖分が低めで1%以下～3.6%程度のものです。ナトリウム量は40～50mgで変わりませんが、経口補水液と言われるものではナトリウム100mg前後と高くなっています。日本体育協会では、1時間以上の運動する場合はエネルギー補給も考慮して4～8%の糖質を含む飲料を飲むことを推奨しています。

★ アイソトニック飲料を選ぶメリットは、安静時においてはからだと同じ浸透圧のため吸収が早く、糖質を含んでいるので長時間の運動のエネルギー源になります。

★ ハイポトニック飲料のメリットは、運動による発汗で、体液が薄くなっている状況においては水分が腸管で速く吸収されます。糖分が少ないためカロリーが低く体重コントロール時の飲料に向いています。

★ 熱中症になってしまったとき、脱水状態にもある場合、そして感染症の嘔吐や下痢などには経口補水液が有効です。



出典参考文献 <https://athtrition.com/>

ジュニアのためのスポーツ食事学 Gakken

