

# [ 配布用献立表 ]

2022年 7月


日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 麻婆豆腐 きゅうりともやしの中華和え モロヘイヤと卵のスープ	豚もも2度挽肉、 米みそ(赤色辛み そ)、豆みそ、木綿 豆腐、たまご	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 かたくり粉	にんじん、モロヘ イヤ にんにく、しょう が、たけのこ、干 し椎茸、玉葱、ね ぎ、きゅうり、も やし	506 kcal 25.0 g 17.8 g 1.8 g
4 月	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 肉じゃが 茹でとうもろこし 五目味噌汁	豚もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、じゃがいも、 しらたき、三温糖	にんじん、さやい んげん、こまつな 玉葱、とうもろこ し、ごぼう、だい ごん	502 kcal 22.6 g 12.1 g 1.4 g
5 火	牛乳(低温殺菌牛乳) 和風きのこパゲティ 豚しゃぶサラダ 小松菜スープ ココアゼリー	ベーコン、豚もも 肉、鶏もも肉	牛乳、焼きのり、 パルプアガー、生 クリーム スパゲティ (乾)、三温糖、 上白糖	オリーブ油、ごま 油 にんじん、こまつ な にんにく、玉葱、 ぶなしめじ、えの きたけ、生しいた げ、まいたけ、 キャベツ、きゅう り	454 kcal 20.4 g 18.2 g 1.5 g
6 水	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 ししゃもの唐揚げ ゆかりあえ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁(豆腐・白菜・葱)	鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)、木綿豆腐	牛乳、ししゃも 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、かたくり 粉、三温糖	ひまわり油 こまつな、西洋か ぼちゃ しょうが、キャベ ツ、はくさい、ね ぎ	481 kcal 19.8 g 13.9 g 1.3 g
7 木	牛乳(低温殺菌牛乳) 鮭のちらし寿司 そうめん汁 七夕ゼリー	生鮭、油揚げ、凍 り豆腐、たまご、 板なしかまぼこ	牛乳、パルプア ガー 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、上白糖、 三温糖、そうめ ん、ひやむぎ (乾)、焼きふ	にんじん、さやい んどう、オクラ、 かんぴょう 干し椎茸、たけの こ、れんこん、玉 葱、ぶどうゼリー、 パイン缶詰	485 kcal 24.2 g 12.2 g 1.8 g
8 金	牛乳(低温殺菌牛乳) タコライス ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ パインアップル	豚ひき肉、豚もも 肉、木綿豆腐、た まご、かつお、 ベーコン	牛乳、プロセス チーズ 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)	有塩バター、ひま わり油、なたね油 にんじん、トマト ピューレ、トマト にんにく、玉葱、 きゅうり、にがり り、とうがんと、 パインアップル	586 kcal 28.9 g 23.0 g 2.2 g
11 月	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 いわしの揚げ浸し かぶの中華和え 味噌汁(豆腐・小松菜・若布) 小玉すいか	まいわし、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)、木綿豆腐	牛乳、生わかめ 水稲穀粒(精白 米)、かたくり粉、 三温糖	ひまわり油、ごま 油、ごま(乾) きょうな、にんじ ん、かぶ(葉)、こ まつな しょうが、かぶ、 にんにく、小玉す いか	490 kcal 19.2 g 13.9 g 1.3 g
12 火	牛乳(低温殺菌牛乳) コンピラフ ラタトゥイユ コールスローサラダ きのこのクリームスープ	豚もも肉、ベーコ ン 牛乳、生クリー ム、パルメザン チーズ 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 じゃがいも	有塩バター、なた ね油、オリーブ油 にんじん、青ピー マン、トマト、パ セリ マッシュルーム、 とうもろこし、な す、ズッキーニ、 玉葱、セロリ、 にんにく、キャベ ツ、きゅうり、ぶ なしめじ、エリン ギ、マッシュルーム	470 kcal 17.5 g 17.1 g 2.1 g	
13 水	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 さばの胡麻味噌焼き 小松菜のおかか和え 呉汁 メロン	まさば、米みそ (淡色辛みそ)、か つお節、鶏もも 肉、大豆、油揚げ、 豆乳、米みそ(赤 色辛みそ)	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、おおむぎ(米 粒麦)、三温糖、 じゃがいも	ごま(乾) こまつな、にんじ ん りよくとうもろ やし、だいごん、ね ぎ、メロン	483 kcal 24.9 g 15.4 g 1.3 g
14 木	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 切干大根入り卵焼き 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 野菜と昆布の和えもの 豚汁	たまご、豚もも2 度挽肉、大豆、ち りめんじゃこ、す き昆布、米みそ (淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛み そ)、豚もも肉	牛乳 水稲穀粒(精白 米)、三温糖、か たくり粉、じゃがい も、板こんにやく	なたね油、ひまわ り油、ごま油 にんじん、こまつ な 切干しだいごん、 玉葱、たけのこ、 干し椎茸、はくさ い、ごぼう、だい ごん、ねぎ	533 kcal 25.8 g 16.7 g 1.6 g
15 金	牛乳(低温殺菌牛乳) ミルクパン ピーマンの肉詰め チーズサラダ コンクリームスープ フルーツポンチ	豚もも2度挽肉、 豚肝臓、木綿豆 腐、たまご	牛乳、プロセス チーズ ミルクパン粉 (生)、三温糖、か たくり粉、上白糖	なたね油、ひまわ り油、有塩バター 青ピーマン、トマ ト缶詰(ジュー ス) 玉葱、にんにく、 キャベツ、きゅう り、とうもろこ し、とうもろこ し、みかん缶、も も、パイン缶詰、 レモン	493 kcal 22.5 g 17.3 g 2.2 g

都立水元特別支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	牛乳(低温殺菌牛乳) 冷やし中華 いかと青梗菜の塩炒め 冷凍みかん	鶏若鶏肉ささ身、 うずら卵(水煮缶 詰)、いか 短冊	牛乳 蒸し中華めん、三 温糖 ごま油、なたね油	トマト、にんじ ん、チンゲンツア イ きゅうり、りよく とうもろやし、に んにく、しょうが、 たけのこ、冷凍み かん	435 kcal 24.4 g 15.3 g 2.7 g
20 水	牛乳(低温殺菌牛乳) 夏野菜のカレーライス グリーンサラダ ピーチヨーグルト	豚もも肉	牛乳、ヨーグルト (全脂無糖) 水稲穀粒(精白 米)、薄力粉、三温 糖、上白糖 なたね油、有塩バ ター	トマト缶詰(ホー ル)、赤ピーマ ン、西洋かぼちゃ 玉葱、にんにく、 しょうが、なす、 キャベツ、きゅう り、もも(缶詰)	592 kcal 19.8 g 20.1 g 1.0 g

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを  
食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」  
などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の 一つ。日本の「棚機女」という伝説 と、中国の「織姫と彦星」の伝説が もとになって、現在のよう行事に なりました。夜空に浮かぶ天の川 や、織機の子に見立てて「そうめ ん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」 といい、この期間にある丑の日の ことです。暑さ厳しいこの時期に、 栄養豊富なうなぎや、「う」のつく 物食べて、健康を 願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん</p>  <p>うの花</p>  <p>うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻って くるとされ、仏教行事の「盂蘭盆会」 と作物の収穫に感謝する行事がも とになっています。仏教では生き物 を殺す「殺生」を避けることから、 野菜や豆類などで作る「精進料理」 が用意されます。</p>  <p>いなりずし</p> <p>精進料理</p> <p>野菜の天ぷら</p>

## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。  
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食  
べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると  
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごと  
にコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさん  
かいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます！



水…1ℓ  
食塩…1～2g  
(0.1～0.2%)

砂糖…40～80g  
(4～8%)  
レモン汁…  
お好みで

### 熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さ避ける</p>  <p>涼</p>	<p>日差し避ける</p> 	<p>水分・塩分補給</p> 	<p>体調を整える</p> 
---	---	--	---

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がりを