

# [ 7 月 献 立 表 ]

2023年 7月

0: 通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	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
3月	ごはん ハッシュドポーク	ジュリア	フレンチサラダ(フレンチドレ) 野菜とくだものゼリー	乳酸菌飲料, 豚肉, 脱脂粉乳	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, フレンチドレッシング	玉葱, トマト, しめじ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 野菜とくだものゼリー	647 kcal 21.9 g 14.0 g
4火	ミルクロール	○	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(イタリアンドレ) クリームスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	ミルクロール, マーマレード, 油, マカロニ, オリーブ油, バター, イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, しめじ, とうもろこし	637 kcal 27.4 g 31.3 g
5水	きつねうどん	○	ししゃもフライ キャベツとえのきのごま和え ヨーグルト	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ししゃもフライ, ヨーグルト	うどん, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな, キャベツ, えのきたけ	675 kcal 29.2 g 25.9 g
6木	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のねぎ塩焼き きんぴらごぼう かぼちゃの味噌汁	牛乳, 豚肉, 味噌	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	ねぎ, ごぼう, にんじん, かぼちゃ, 玉葱, ほうれんそう	621 kcal 27.3 g 17.6 g
7金	☆七夕献立☆ 焼きとうもろこしご飯	○	鶏肉のかつおだレ 寒天入りサラダ(和風ドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳, 鶏肉, かつお, わかめ, 寒天	精白米, 油, 砂糖, 和風ドレッシング, そうめん, 麩	とうもろこし, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ, こまつな, りんご, 洋なし, もも, ナタデココ, レモンゼリー	635 kcal 25.5 g 20.7 g
10月	ごはん 中高麦茶	○	中華風ローストポーク パンサンデー(棒棒鶏ドレ) 豆腐のねぎ塩スープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐	精白米, ごま, ごま油, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな	608 kcal 27.6 g 17.9 g
11火	フレンチロール	○	ポトフ ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) パニライス(中高) 冷凍りんご(幼小)	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム, アイスクリューム	フレンチロール, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, えだまめ, りんご	690 kcal 28.5 g 28.5 g
12水	ごはん	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き 彩りサラダ(香味塩ドレ) 白玉汁	牛乳, ギンヒラス, 鶏肉	精白米, 薄力粉, 油, バター, 香味塩ドレッシング, 白玉	キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, しょうが, だいこん, にんじん, 干し椎茸, えのきたけ, こまつな,	615 kcal 27.6 g 19.3 g
13木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	スジコ カット マ	コールスローサラダ(コールスロードレ) パニライス(幼小) 冷凍りんご(中高)	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料(マスカット味), ロースハム, アイスクリューム	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, コールスロードレッシング	なす, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, にんじん, とうもろこし, りんご,	681 kcal 24.0 g 21.2 g
14金	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根のごま酢あえ 五味味噌汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ	精白米, 砂糖, ごま, じゃがいも	しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, きゅうり, 玉葱, ごぼう	654 kcal 26.4 g 20.6 g
18火	五目ラーメン	○	チーズ入りポテトもち 中華サラダ(香味中華ドレ) 果物(バナナ)	豚肉, 牛乳	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, チーズ入りポテトもち, 香味中華ドレッシング	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, ねぎ, たけのこ, もやし, 干し椎茸, きぬさや, キャベツ, きゅうり, バナナ, レモン	639 kcal 20.0 g 19.2 g
19水	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のごまだれ焼き キャベツと枝豆のサラダ(青じそドレ) 大根と油揚げのみそ汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌	精白米, 砂糖, 青じそドレッシング, ごま	キャベツ, えだまめ, にんじん, だいこん, ねぎ	641 kcal 30.4 g 20.8 g
20木	ごはん	○	夏野菜カレー コンサラダ(香味玉葱ドレ) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 香味玉ねぎドレッシング	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, ズッキーニ, なす, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, オレンジ	697 kcal 23.0 g 21.5 g

急に暑さが増してくるこの時期は、体が熱さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給とともに、夏野菜をぜひご家庭でも取り入れてみてください。



**きゅうり**  
カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。



**トマト**  
ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分が多い野菜です。



**なす**  
なすの紫色の皮には、ナスニンという色素成分が含まれています。ナスニンは、血中のコレステロールの値を下げるといわれています。



**えだまめ**  
豆と野菜の栄養を兼ね備えています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB<sub>6</sub>を多く含みます。



**ピーマン**  
ビタミンCが豊富に含まれています。おいの成分のピラジンには、血液をサラサラにする働きがあります。



**かぼちゃ**  
栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。



## 水分補給はなぜ必要?

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、小学校高学年では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、呼吸などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりすると、体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。



## 水分補給の方法

基本は水またはお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口保水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

