



7月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	エネルギーたんぱく質
2	月	わかめごはん メダイの塩焼き 夏野菜炒め かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 メダイ 生揚げ みそ わかめ	にんじん かぼちゃ キャベツ スッキーニ 黄ピーマン ねぎ	米 ごま 油	774 33.3
3	火	ごはん 麻婆なす きゅうりの南蛮漬	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	にんじん ニラ にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干ししいたけ なす きゅうり	米 さとう でんぷん 油 トウバンジャン テンメンジャン	835 30.7
4	水	セサミトースト カリカリポテトサラダ ポークビーンズ 初登場です!	セレクト	豚肉 大豆	にんじん トマト キャベツ きゅうり セロリ 玉葱	パン さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン ごま 油 バター	821 25.4
5	木	えびちり焼きそば じゃがいものオイスターソース炒め スイカ	○	牛乳 豚肉 えび	にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ スイカ	中華麺 さとう でんぷん じゃがいも 油 トウバンジャン	775 31.8
6	金	ちらしずし 豆アジの唐揚げ 七夕汁 アセロラゼリー ☆七夕☆	○	牛乳 卵 豆アジ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なると のり 寒天 高野豆腐	にんじん さやいんげん オクラ 干ししいたけ かんぴょう 大根 アセロラジュース	米 さとう でんぷん 小麦粉 そうめん 油	789 32.5
9	月	高菜チャーハン 海鮮春雨スープ (うずら卵入り) ポテトのおかかあえ 水ようかん	○	牛乳 豚肉 えび イカ かまぼこ うずら卵 かつお節 こしあん 寒天	にんじん 高菜漬 ねぎ しょうが 玉葱 干ししいたけ たけのこ キャベツ にんにく	米 春雨 でんぷん じゃがいも さとう 油	768 32.6
10	火	なすとトマトのスパゲッティ フレンチサラダ	○	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんじん トマト なす にんにく セロリ 玉葱 キャベツ コーン	スパゲッティ さとう 油	787 28.0
11	水	麦ごはん 鯖(サバ)のみそ煮 昆布入りおひたし 鶏団子汁	○	牛乳 サバ みそ 油揚げ 鶏肉 おから 昆布	小松菜 にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし	米 押麦 さとう でんぷん じゃがいも 油	784 37.1
12	木	ポークカレー フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリ みかん缶 バイン缶 もも缶	米 じゃがいも さとう 小麦粉 油 バター カレー粉 ガラムマサラ	841 25.8
13	金	ごはん メンチカツ オクラ入り野菜炒め 大根のみそ汁 初登場です!	○	牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	オクラ もやし エリンギ 玉葱 キャベツ 大根 ねぎ	米 パン粉 小麦粉 油	876 33
17	火	ひき肉と夏野菜のそぼろ丼 ちくわぶ汁 メロン	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょうが 玉葱 スッキーニ なす 干ししいたけ 大根 えのきたけ ねぎ メロン	米 さとう じゃがいも ちくわぶ 油	821 35.7
18	水	枝豆ごはん ひじき入り厚焼き卵 華風きゅうり 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ ひじき わかめ	にんじん 枝豆 しょうが 干ししいたけ 玉葱 きゅうり ねぎ	米 さとう 油	778 34.8
19	木	とうもろこしごはん 鮭(サケ)の塩焼き わかめあえ かんぴょうの卵とじ汁	○	牛乳 サケ 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 わかめ	にんじん 小松菜 とうもろこし きゅうり もやし キャベツ かんぴょう 干ししいたけ	米 さとう でんぷん 油 バター	776 39.1

楽しい楽しい、夏休み!

- ・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ・7/4(水)はセレクト給食です。飲み物をプレーンジョア、カフェオレ、りんごジュースの中から選びます。

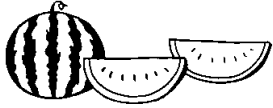
今月の平均
802kcal 32.3g

学校給食摂取基準(12~14歳)
820kcal 25~40g

給食食材の
主な産地
(6月使用分)

もずく…沖縄
ひじき…長崎
コーン、大豆…北海道
のり…有明海
こんにゃく…群馬
豚肉、卵…群馬
鶏肉…宮崎

イワシ…千葉
玉葱…香川
にんじん…千葉
キャベツ…練馬区
もやし…栃木
にんにく…青森
じゃがいも…静岡



梅雨が明けると、季節は一気に夏へと変わります。夏ばてしやすい人は、自分の好みに合った方法（酸っぱいものでさっぱり食べる、食事の回数を増やしてこまめに食べる、等）で食事量を確保しましょう。時々体重計に乗って、やせすぎないように気をつけて！

バランスのよい食事、自分で考えられますか？ ②肉・魚編

今月は肉や魚のとりかたについてお話しします。

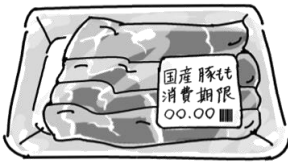
どれくらいとればよいの？ 肉や魚の栄養はたんぱく質といえます。他に豆や卵もたんぱく質です。必要な量は1日約320g、1回の食事あたり約100gです。

100gってどれくらい？ 給食で出る魚の切り身は60gです。給食では他に混ぜご飯や汁ものなどに肉や豆が入っているので、1食あたり100gを満たしています。ここで覚えておいてほしいことは、「たんぱく質の必要量は意外と少なめ」ということです。

よりよい食事を考えるために たんぱく質はレストランやお店のお弁当などで食事する時には100g以上入っていることが多いので心配いりません。ただし菓子パンだけ、おにぎりだけで済ませる食事の時は足りていません。

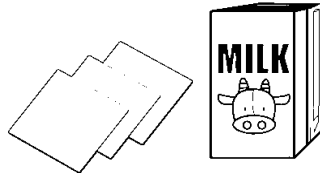
たんぱく質のグッドなとり方

料理が好きな人は、



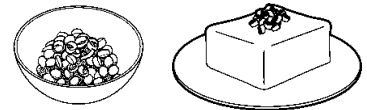
ちょうどよいたんぱく質の量を知りましょう。スーパーでお肉を買う時、パッケージのグラム表示を見れば、健康的なお肉の量を買うことができます。肉・魚以外に卵料理もよいでしょう。卵は1個50gです。

料理をしない人は、



1日3食、毎回の食事にたんぱく質が入っているかチェックしましょう。例えば朝トーストだけの人はゆで卵、チーズ、牛乳などをプラスするとグッドです。

さらにステップアップ！



たんぱく質は動物性（肉・魚）と植物性（豆・豆腐）を上手に組み合わせるとなおよいのです。動物性：植物性＝2:1が理想的です。納豆や冷や奴、豆乳、煮豆などを1日の中で1度は食べましょう。

たんぱく質を毎日きちんと食べると、体に現れる効果

①髪や肌がつやつやになる…たんぱく質は体そのものを作る栄養素です。よくダイエットすると肌がかさかさになる、と言いますがこれは特にたんぱく質が不足した影響です。

②筋肉が効率よくつく…筋肉はたんぱく質によって作られます。プロテインはたんぱく質のことです。部活でキツイ練習をしても、たんぱく質が足りないと筋肉はつきません。

多すぎず少なすぎない、ベストの量を知ろう！

筋肉をつけたいからと言って、肉をたくさん食べたり、プロテインを飲んだりするのはやり過ぎです。たんぱく質は取り過ぎると体に負担がかかり、よいパフォーマンスができないのです。