



7月給食だより



令和2年7月
練馬区立
石神井西中学校

もうすぐ梅雨が明け、いよいよ夏本番になります。夏は暑さで食欲が低下し、夏バテする人が多くなります。暑さを乗り切るために食欲が進むものを食べて、栄養をしっかりとりましょう。また、今月の給食から品数も1品増えていつも通りの給食に近づきます。暑い夏でも食べやすい献立が多いので、ご家庭のメニューでも参考にしてみてください。

<夏を元気に過ごす食生活のポイント>

一日3食を
きちんと食べる



早寝・早起きで生活リズム
をととのえましょう

冷たいものを
取り過ぎない



アイス・ジュースなど、
ほどほどにしましょう

適度な水分補給
をする



汗をかくので
水分が必要です

野菜を毎食
きちんととる



トマト・きゅうり・オクラ等
夏野菜はビタミン豊富です

<6月分使用食材の産地>

食材	キャベツ	たまねぎ	人参、豚肉、 さやいんげん	セロリー、しめじ、白 菜	チンゲンサイ ねぎ、ピーマン	鶏肉、にんにく ごぼう
産地	練馬	兵庫	千葉	長野	茨城	青森
食材	玉ねぎ	しらす干し	なす	米	じゃがいも	生姜
産地	兵庫	宮崎	栃木	秋田	長崎	高知

<今月の献立から>

2日：「たこめし」～^{はんげしょう}半夏生～

関西地方のある地域では、半夏生（はんげしょう・夏至から数えて約11日目の7月2日頃）にたこを食べる風習があります。田植え後のこの時期は雨が多いので、農作物がたこの吸盤のように大地に張り付き、しっかり根付くようにとの願いが込められています。



7日：「夏ちらし・いかの香味焼き・天の川汁」～七夕～

七夕にちなんだ献立です。「夏ちらし」は、枝豆の入ったちらし寿司です。星型のにんじんも何枚か飾ります。「天の川汁」は、そうめんの天の川に星型の麩（ふ）とオクラを浮かべます。



<7月の献立の一人当たりの平均栄養摂取量>

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	%	%	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	761	15.55	28	347	2.8	227	0.32	0.47	15	5.7	3
摂取基準	830	13~20	20~30	450	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

※たんぱく質、脂質は摂取したエネルギーに対する割合（エネルギー比率）を示しています。

学校給食費の納入にご協力ください！

今年度3回目の引き落としは7月31日（金）です。
残高のご確認をお願いします。

