

# 7月 予定献立表

K 東京家政大学附属女子中学校

2025年

| 日 | 曜日 | 献立名                                                                                                                          | 赤の食品                                       | 黄色の食品                                    | 緑の食品                                                      | 栄養価                                         |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|   |    |                                                                                                                              | 血や肉になる                                     | 働く力になる                                   | 体の調子を整える                                                  |                                             |
| 1 | 火  | 手巻き寿司<br>青菜と枝豆がんもの煮浸し<br>味噌汁(キャベツ・玉葱)<br>カップヨーグルト(カルシウム強化)                                                                   | 卵 豚肉 カニカマ<br>ツナ 海苔 味噌<br>がんもどき<br>カップヨーグルト | 精白米 小麦粉<br>パン粉 油<br>マヨネーズ                | サニーレタス きゅうり<br>人参 小松菜<br>ぶなしめじ 枝豆<br>キャベツ 玉葱              | エネルギー 634 kcal<br>たんぱく質 27.5 g<br>脂質 15.6 g |
| 2 | 水  | 冷やしうどん<br>なすとコーン入りさつま揚げの揚げびたし<br>飲むヨーグルト                                                                                     | 油揚げ わかめ 卵<br>かまぼこ タラすり身<br>飲むヨーグルト         | うどん<br>天かす 片栗粉                           | きゅうり 小ネギ なす<br>コーン オクラ                                    | エネルギー 549 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 13.0 g |
| 3 | 木  | <b>セタメニュー</b><br>ご飯 夏香味ポークソテーと星のコロッケ<br>生野菜の付け合わせ<br>こんにゃくといんげんのピリ辛炒め<br>すまし汁(そうめん・オクラ) レアチーズケーキ                             | 豚肉<br>さつま揚げ チーズ                            | 精白米 小麦粉<br>パン粉 油<br>こんにゃく ごま油<br>そうめん 砂糖 | しそ キャベツ きゅうり<br>赤キャベツ 人参 サニーレタス<br>トマト さやいんげん<br>オクラ マンゴー | エネルギー 791 kcal<br>たんぱく質 25.7 g<br>脂質 27.5 g |
| 4 | 金  | <b>スペシャルメニュー 食べ残し0(ゼロ)day</b><br>ご飯 チーズインハンバーグ<br>オクラの塩ゆで 人参グラッセ ベイクドポテト<br>カラフルサラダ ビーフコンソメスープ(玉葱・人参・ズッキーニ)<br>メロンソースのミルクプリン | 牛肉 豚肉 鶏肉<br>チーズ 牛乳<br>生クリーム ゼラチン           | 精白米 砂糖<br>じゃがいも 油                        | オクラ 人参 レタス<br>サニーレタス きゅうり<br>黄パプリカ ミニトマト<br>玉葱 ズッキーニ メロン  | エネルギー 962 kcal<br>たんぱく質 30.9 g<br>脂質 38.2 g |

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ TEL03-3961-9996



## 暑い夏 熱中症対策を万全に！

梅雨の季節だというのに、驚異的な暑さが続いていますね。湿度も高く、太陽が射せば気温は急上昇してしまいます。同時に熱中症の危険度も上昇してしまいます。その熱中症にならないようにするためのポイントを右に示しましたので、ぜひ再確認しておきましょう。

また裏面に、夏休み中の食生活のポイントについても載せましたので一読してください。

## ◎熱中症ってどんな病気？

私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかくたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱がたまり、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気などの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

### ★今月の食生活目標★

### 水分を上手に摂ろう！

#### 《水分補給のポイント》

- \* 少しずつこまめに
- \* 甘い飲み物ではなく水や麦茶を
- \* 激しい運動をする場合は、必ず塩分をとる  
(スポーツドリンク、経口補水液など)
- \* 日中運動する人は、必ず朝食を食べて水分・塩分補給



### 甘い飲み物の飲み過ぎに注意！

暑い日には冷えた甘い飲み物、いわゆるソフトドリンクやペットボトルの甘い飲み物、濃厚なクリームの入ったカフェ系の飲み物を飲みたくなる人も多いことでしょう。甘いと感じる飲み物には10%前後の糖分が含まれているケースが多いですから、それらを水がわりに飲んでしまうと糖分の摂り過ぎになり、肥満の原因になったり、糖尿病の下地をつくってしまうこととなります。また夏バテを悪化させてしまう原因にもなってしまいます。普段から甘い飲み物の飲み過ぎには注意が必要です。

#### 7/3はセタメニュー

星の形をしたコロッケと「そうめん」を使ったすまし汁を提供します。機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てたすまし汁で



#### 7/4はスペシャルメニュー

みんな大好き、チーズが入ったハンバーグです。夏野菜をおしゃれに添えたリッチな献立です。



## ◎熱中症にならないためには？

### ★水分をとる！

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



### ★体調をととのえる！

睡眠不足やかせなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



### ★暑さを避けつつ暑さに慣れる！

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。



## 【夏休みには、旬の夏野菜で健康力アップ！】

夏野菜は鮮やかな色の特徴ですが、その色素成分には病気予防や身体機能を整える働きをする機能性成分(ファイトケミカル)が豊富です。夏休み期間中も毎日野菜をしっかり摂ることを意識して生活を送りましょう。



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは  
4日(金)です！