



多賀城中学校  
第二中学校  
東豊中学校  
高崎中学校

# 予定献立表 (中学校)

2022年 7月分



# ドリムランチ多賀城

日	曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価	
			主食	副食	体の組織をつくる 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		低塩パン	チーズオムレツ キャベツのフレンチサラダ ミートボールシチュー	鶏卵 チーズ 大豆 スキミルク 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも 砂糖 コーンクリームドレッシング ハヤシルウ 米油 でん粉	806	30.6
4	月	多中1年	ごはん	ポークしゅうまい きゅうりのメンマ和え マーボー豆腐 小魚入りアーモンド	豚肉 豆腐 豚レバー みそ かたくちいわし	きゅうり メンマ にんじん ねぎ ほししいたけ たらこ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ご飯 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 米油 アーモンド パン粉 小麦粉	871	36.0
5	火	ごはん (あかふりかけ)	星のコロッケ (卓上ソース) ごぼうサラダ 七夕うめん汁	鶏肉 まぐろ かつおぶし のり 豚肉	ごぼう にんにく えだまめ オクラ ほししいたけ たまねぎ	ご飯 米油 ごま マヨネーズ うーめん ふ じゃがいも フレンチドレッシング パン粉 小麦粉	894	27.1	
6	水	背割り ソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ きのこペンネのソテー 枝豆ポタージュ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ベーコン 生クリーム ハム チーズ	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム にんじん みかん えだまめ	パン 砂糖 オリーブ油 ペンネ ペチャメルソース バター クリームポタージュ	973	36.5	
7	木	高崎中 2年	ごはん	豚丼 小松菜とちくわのサラダ じゃがもち汁 ミルクココア	豚肉 チーズ ちくわ 油揚げ など	たまねぎ えだまめ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 ごま 油 じゃがいも どんぶり まめふ ミルメークコーヒー 和風ごまドレッシング 米油	824	30.8
8	金	ごはん	いわしのみぞれ煮 野菜のカレー炒め 豚汁	いわし ウインナー 豚肉 豆腐 人参	とうもろこし にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ご飯 米油 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	797	33.3	
11	月	豆乳食パン (いちごジャム)	かぼちゃコロッケ 海藻サラダ ポークピラフ	わかめ 赤つまた 昆布 青つまた ちくわ 豚肉 白きりんさい 大豆 チーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン 米油 ごま パン粉 青じそドレッシング 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ジャム	843	31.5	
12	火	ごはん	豚肉のしょうがやき ひじきのカラフル炒め ワンダンスープ	豚肉 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン	あかバブリカ えだまめ にんじん もやし ねぎ きぬさや きくらげ	ご飯 こんにやく 米油 砂糖 ワンタン	836	37.0	
13	水	ごはん	さばの塩焼き ごぼうのしぐれ煮 あぶらのみぞ汁	さば 豚肉 豆腐 人参 煮干し	ごぼう だいこん ねぎ こまつな しょうが	ご飯 こんにやく 米油 砂糖 じゃがいも あぶらふ	874	36.3	
14	木	米粉きなこ パン	ハムチーズピカタ ペンネミートソース コンソメスープ 鉄分ヨーグルト	ハム チーズ 鶏卵 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	にんにく たまねぎ パセリ マッシュルーム にんじん キャベツ しめじ	パン オリーブ油 ペンネ じゃがいも 砂糖 でん粉	824	39.1	
15	金	麦ごはん	ヒレカツ 夏野菜カレー フルーツボンチ 味噌汁	豚肉 スキムミルク 牛乳 かたくちいわし	きもも バイナップル みかん レモン にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ご飯 おおむぎ 米油 砂糖 じゃがいも カレールウ ゼリー パン粉 小麦粉	971	36.3	
18	月	海の日							
19	火	わかめごはん	ツナ入り厚焼きたまご マロニーサラダ ピリ辛肉じゃが	わかめ まぐろ 鶏卵 かまぼこ 豚肉 ちくわ	にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ さやいんげん	ご飯 マロニー ごま でん粉 じゃがいも こんにやく 砂糖 米油 中華ドレッシング	829	30.7	
20	水	豆乳食パン (イチゴジャム)	ハンバーグデミソース わかめツナのサラダ キャラットポタージュ アセロラミルクゼリー	牛乳 鶏卵 豚肉 わかめ まぐろ 白いんげん豆 ベーコン スキムミルク 生クリーム	マッシュルーム とうもろこし レモン にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	パン 砂糖 バター 米油 フレンチドレッシング ゼリー ペチャメルソース パチキャラメル クリームポタージュ	965	32.5	

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により、献立が変更になる場合があります。

月平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
870kcal	33.7g	27.4g	3.6g
1回当たりの平均			

## 7月給食だより

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。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時間ごとに適度な水分を取るようにしましょう。

また、汗をたくさんかいた時には、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給するようにしましょう。

熱中症を予防するためのポイントをまとめました。

スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ 砂糖...25g程度  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
レモン汁... お好みで

### 熱中症予防 4つのポイント

<b>暑さを避ける</b> 涼	<b>日差しを避ける</b> 日差し	<b>水分・塩分補給</b> 水分補給	<b>体調を整える</b> 体調を整える
--------------------	-----------------------	------------------------	-------------------------

参考: 文部科学省 中学生用食育教材「食」の探求と社会への広がり

今月の栄養目標  
夏の栄養と食生活を考えよう

今月の  
地場産品  
にんじん キャベツ  
たまねぎ にら みそ  
●献立表で□印がついている食材は多賀城市の  
地場産品を使用予定です。

## 夏バテとは?

“夏バテ”とは、暑さで「体がだるい」「疲れやすい」「集中力がない」といった症状が現れる、夏に起こりやすい“慢性疲労”のひとつです。汗をたくさんかきすぎると、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスがくずれ、これが“夏バテ”の症状を引き起こす原因ともいわれます。

### 夏バテを防ぐためにはどんなことが大切?

<b>しっかり食べよう!</b> 朝ごはん	<b>のどがかわいたら</b> 麦茶や牛乳を 飲もう!	<b>色のこい野菜を</b> 食べよう!	<b>卵・肉・魚などの</b> たんぱく質を しっかりとうろ!
朝食は1日の活動のもとになります。できるだけ主食・野菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。	ジュースは砂糖が多いので飲みすぎに注意です。水分補給は、水や麦茶、牛乳などを選びましょう。	色のこい野菜には体の免疫を高める働きがあります。色のこい野菜のビタミンは油で炒めると体に吸収されやすくなります。炒めものなどにして食べましょう。	暑い日が続くとき、そうめんなどのさっぱりしたものが食べたくありません。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。たんぱく質と組合せた食事をとりましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています!

### 暑さをのりきるにはビタミンB1をとろう!

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。これらの食品に多いです!

