



7月新座市立新座中学校献立表

校長 伊藤 大輔

日付 曜日	こ ん だ て		お も な 食 品		1人1日 -(kcal) タバノ質(g) 塩分相当量(g)
1 (水)		ハニー レモントースト	ソフトマーガリン 食パン はちみつ グラニュー糖 レモン汁		768 28 3.6
		グリーンサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ きゅうり えだまめ 穀物酢 しょうゆ こしょう 食塩		
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず 米サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 にんにく しょうが にんじん たまねぎ しょうゆ こしょう 食塩 ぶどう酒 トマトピューレ 中濃ソース (AF) トマトケチャップ		
2 (木)		冷やし ごまだれうどん	とり肉 冷凍うどん 三温糖 練ごま こまつな ねぎ 清酒 みりん みそ しょうゆ		781 30.3 3.4
		かぼちゃの そぼろあんかけ	とり肉 三温糖 なたね油 米サラダ油 でん粉 かぼちゃ しょうが たまねぎ 清酒 みりん しょうゆ 食塩		
3 (金)		チキンの パエリア風	とり肉 米 バター 米サラダ油 にんにく たまねぎ マッシュルーム 赤ピーマン 青ピーマン ぶどう酒 カレー粉 食塩 こしょう パプリカ		707 23 1.8
		キャベツと ツナのサラダ	ツナ 米サラダ油 三温糖 キャベツ にんじん ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
		パインパイ	ぎょうざの皮 さつまいもペースト 薄力粉 なたね油 パイン缶		
6 (月)		回鍋肉丼	ぶた肉 なまあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン 清酒 てんめんジャン トウバンジャン 食塩 しょうゆ		748 32.3 2.2
		五目春雨スープ	とり肉 はるさめ ごま油 ねぎ キャベツ にんじん にら 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
7 (火)		子ぎつねご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 にんじん 干しいたけ かんぴょう 清酒 みりん しょうゆ		727 28 2.6
		すまし汁	かまぼこ(卵白無) とり肉 にんじん オクラ こまつな 清酒 みりん しょうゆ 食塩		
		ゼリーポンチ	さとう 星型のパスタ ぶどうジュース 甘夏缶 パイン缶 粉寒天 ぶどう酒		
8 (水)		バターライス	米 米サラダ油 バター にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ		700 28 2.7
		魚の トマトソースがけ	メルルーサ でん粉 なたね油 三温糖 たまねぎ 切干し大根 青ピーマン にんにく ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ		
		野菜スープ	とり肉 米サラダ油 にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
9 (木)		ツナマヨ コーントースト	ツナ ノンエッグマヨネーズ チーズ 食パン たまねぎ ホールコーン しょうゆ こしょう		821 35.4 3.9
		香味サラダ	ハム ごま油 三温糖 キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ 穀物酢 しょうゆ 食塩		
		枝豆のポタージュ	牛乳 生クリーム ボイルじゃがいも 米 たまねぎ えだまめ 食塩 こしょう 粉パセリ		
10 (金)		カレーピラフ	ウインナー とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶどう酒 食塩 こしょう カレー粉 しょうゆ		664 25.4 2.8
		ABCスープ	とり肉 米サラダ油 マカロニ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 食塩 こしょう しょうゆ 清酒		
		ヨーグルト	フローズンヨーグルト		
13 (月)		お赤飯	米 赤米 米サラダ油 ごま 食塩 清酒		806 31 3.7
		鶏のから揚げ	とり肉 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 しょうゆ		
		磯の香和え	刻みのり こまつな えのきたけ 清酒 しょうゆ		
		かき玉汁	とうふ 鶏卵 わかめ でん粉 にんじん ねぎ 清酒 食塩 しょうゆ		
14 (火)		和風スパゲティ	ベーコン 刻みのり スパゲティ オリーブ油 にんにく ぶなしめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ		798 28 3.2
		カラフルサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン ホールコーン 穀物酢 食塩 しょうゆ こしょう		
		はちみつ レモンケーキ	鶏卵 おから 牛乳 さとう バター 米サラダ油 薄力粉 粉糖 はちみつ レモン汁 ベーキングパウダー		
15 (水)		夏野菜の カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ 清酒 ぶどう酒 カレー粉 中濃ソース (AF) ウスターソース(AF) トマトケチャップ しょうゆ ターメリック ガラムマサラ 食塩 こしょう		867 28 2.4
		キャベツと コーンのサラダ	米サラダ油 三温糖 キャベツ にんじん ホールコーン 穀物酢 しょうゆ こしょう 食塩		
		コーヒー牛乳	コーヒーミルク		

※都合により献立、食材に変更がある場合もあります。

ビタミンチャージで夏を健康に！



夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとって大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこで、とくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いと冷たくてのどごしの良いものだけを食べてしまいがちですが、意識した食事を心かけましょう。

ビタミンCを多く含む食品

- ピーマン、パプリカ
- じゃがいも
- かぼちゃ
- パインアップル
- ゴーヤ
- レモン
- ほうれん草、小松菜
- キウイフルーツ
- ブロッコリー

ビタミンB1を多く含む食品

- 麦ご飯、雑穀ご飯
- とうもろこし
- 豚肉
- 長いも
- うなぎ
- ごま
- 大豆製品



* 1日あたりの間食の量*

運動部やたくさん運動をする日は、200～300kcalを目安に間食をとるのがおすすめです。運動前は、胃に負担をかけず、すぐエネルギーになる炭水化物(糖質)をとるといいでしょう。お腹を満たすのではなく、動くエネルギーをとるイメージです。おすすめは、バナナ、エネルギーゼリー、カステラ1切などです。動いた後は、筋肉の修復も含め、タンパク質も補給します。