



文京区立文林中学校
令和6年6月28日

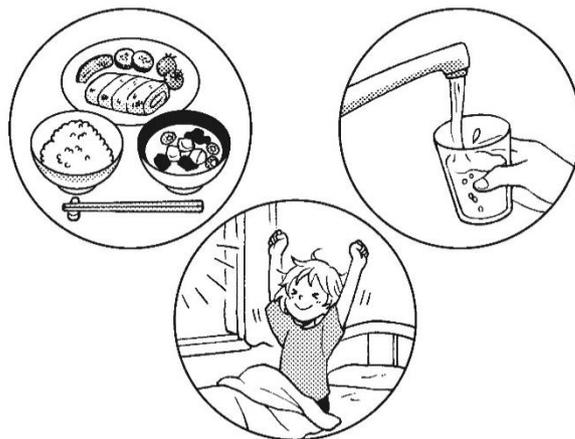
給食だより



生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜更かしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



ふだんの水分補給は **水** か **麦茶**

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、スポーツ飲料には糖分量を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



SDGs (持続可能な開発目標)

目標7 [エネルギー]

7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに

エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



2030年までに、安くて安定したエネルギーをすべての人々が使えるようにすること、再生可能エネルギーを使う発電方法の割合を大きく増やすことなどを目標としています。



節電・節水しよう



電気や水を無駄にしないために、一人ひとりがエネルギーや環境問題に関心を持って、身近なところから行動することが大切です。

冷蔵庫のドアの開け閉めを少なくする、早起き早寝を心がけて証明を使う時間を少なくする、食器を洗う時や歯をみがく時などに水を出しっ放しにしないなど、自分では何か考えて、取り組んでみましょう。





7月献立表【13回】



文京区立文林中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質	
1月	ジャンバラヤ		とり肉	米	バター, サラダ油	人参, ビーマン, 赤ビーマン, トマト	769 kcal
	アイントプフ	○	とり肉, ベーコン, ひよこ豆, レンズ豆		サラダ油	人参, パセリ	29.1 g
	フルーツゼリー		寒天	砂糖		レモン, パイナップル, みかん, もも	23.0 g
2火	【和食の日：半夏生】						
	五目うどん		ぶた肉, 油揚げ	冷凍うどん, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	人参, 小松菜	818 kcal
	野菜のかき揚げ	○		さつまいも, 薄力粉, 米粉, でんぷん	サラダ油	人参	29.2 g
	ししゃもの磯天がら くだもの		たまご	薄力粉, 米粉	サラダ油		34.8 g
3水	ビビンパ丼		ぶた肉, 赤みそ	米, 押し麦, 糸こんにゃく, 砂糖	ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	785 kcal
	にらたまスープ	○	とり肉, 豆腐, たまご	でんぷん		にら	38.4 g
	くだもの						29.5 g
4木	手作りコーンパン			強力粉, 砂糖	オリーブ油		712 kcal
	ポークシチュー	○	ぶた肉	じゃがいも, 砂糖, 薄力粉	サラダ油, バター	人参, トマト, パセリ	28.8 g
	かぼちゃのサラダ			砂糖	サラダ油	かぼちゃ	20.2 g
5金	ごはん			米			723 kcal
	魚の照り焼き	○	さけ	砂糖	サラダ油		40.0 g
	じゃがいもの金平		さつまいも	糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	サラダ油, 白ごま	人参	18.6 g
	きのこと豚汁		ぶた肉, 豆腐, 油揚げ, みそ	こんにゃく	サラダ油	人参, 小松菜	29.5 g
8月	【和食の日：七夕】						732 kcal
	五目寿司	○	あなご	米, 砂糖	白ごま	人参	26.1 g
	七夕汁		とり肉	ビーフン, 生ふ		人参, 小松菜	13.2 g
9火	白玉フルーツポンチ			白玉粉, 砂糖			
	担々麺	○	ぶた肉	蒸し中華めん, 砂糖, でんぷん	サラダ油, 白練りごま	人参, 小松菜	761 kcal
	糸寒天と野菜のごま和え		糸寒天	砂糖	ごま油, 白ごま	人参	27.0 g
10水	ジュシー(沖縄の混ぜごはん)		ぶた肉	米, もち米, 砂糖	ごま油, 白ごま	人参, 小松菜	739 kcal
	じゃこサラダ	○		しらす干し	砂糖	人参, 小松菜	31.1 g
	ひつまみ汁		とり肉, 油揚げ	でんぷん, 薄力粉, 白玉粉	サラダ油	人参, 小松菜	23.6 g
11木	ごはん			米			740 kcal
	鯖のごまみそあん	○	さば, みそ	砂糖	白ごま		35.9 g
	磯香ぼていと のっぺい汁		とり肉	じゃがいも			22.4 g
12金	【セレクト給食】						
	★セレクトジョア(ブレンドマスカット)		★ヨーグルト(ドリンクタイプ)				696 kcal
	二色揚げパン(砂糖・シナモン)			ミルクパン, 砂糖	サラダ油		23.0 g
	揚げじゃがサラダ			じゃがいも, 砂糖	サラダ油, ごま油, 白ごま	人参	25.3 g
16火	ワンタンスープ	○	ぶた肉	ワンタンの皮	サラダ油	人参, 小松菜	
	夏野菜カレーライス		ぶた肉	米, 薄力粉	サラダ油	人参, かぼちゃ, さやいんげん, トマト	754 kcal
	パリパリサラダ			ワンタンの皮, 砂糖	サラダ油, オリーブ油	人参	22.8 g
17水	【オリパラ応援給食：フランス】						
	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン			780 kcal
	カスレ	○	ベーコン, いんげん豆, ひよこ豆, レンズ豆, ぶた肉	じゃがいも	オリーブ油	人参, トマト	31.3 g
	フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	小松菜, 人参	34.3 g
18木	赤ワインゼリー		寒天	砂糖			
	ごはん			米			721 kcal
	とりのから揚げ	○	とり肉	でんぷん, 薄力粉	サラダ油		27.1 g
	茎わかめサラダ		茎わかめ	砂糖	サラダ油, ごま油	人参	27.2 g
かきたま汁		豆腐, たまご	でんぷん			人参	えのきたけ, 長ねぎ

* 天候や学校行事等の都合により、献立の内容や回数が変わることがあります。

パリオリンピック応援給食

7月26日(金)～8月11日(日)の期間、フランス・パリを中心にオリンピック競技大会が開催されます。
 パリでオリンピックが開催されるの1900年、1924年に続き3回目だそうです。
 フランスの国旗は、フランス革命のとき、革命軍が帽子に付けた帽章の色に由来しています。
 青・白・赤の三色旗(トリコロール)は「自由・平等・博愛」を表しています。
 給食で、フランスの伝統的な郷土料理のカスレ(豆とぶた肉のトマト煮)が出ます。給食を通して日本を応援しましょう！がんばれニッポン！！

