

令和4年度7月 スクールランチ献立表

東久留米市立中学校

日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ カニ	ピー ナッツ	
1金	牛乳	主食 ご飯	米							6/24 (金)
		主菜 A 豆コロッケ	じゃが芋 サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油	豚肉 大豆 いんげん豆 卵			卵	小麦		
		主菜 B チリコンカン	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉			乳	小麦		
		副菜 きゅうりサラダ	サラダ油	海草ミックス ほたて						
		副菜 キャベツソテー	サラダ油	ツナ						
		副菜 ナタデココフルーツ								
4月	牛乳	主食 コーンピラフ	米 バター サラダ油				乳			6/27 (月)
		主菜 A いわしのマスタードソース	でん粉 小麦粉 揚げ油 上白糖	鰯				小麦		
		主菜 B 卵のスパイシーココット	サラダ油	豚肉 卵 チーズ			卵	乳		
		副菜 ほうれん草サラダ	サラダ油	ボークハム						
		副菜 ジャーマンポテト	じゃが芋 サラダ油	ベーコン						
		副菜 黒糖くるみ	くるみ 黒砂糖	きな粉						
5火	牛乳	主食 ししじゅーしい	米 押麦 サラダ油	豚肉 糸昆布						6/28 (火)
		主菜 A 鶏大根のごま味噌煮	サラダ油 三温糖 ごま	鶏肉 味噌						
		主菜 B いかの香味焼き	ごま油	いか						
		副菜 ゴーヤチャンプル	サラダ油 三温糖	豚肉 豆腐 卵 おかか			卵			
		副菜 きびなごの黒こしょう揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご						
		副菜 ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖							
6水	牛乳	主食 チョコチップパン	小麦粉 上白糖 チョコレート マーガリン ココア	脱脂粉乳			乳	小麦		6/29 (水)
		主菜 A ベーコンとキャベツのキッシュ風	サラダ油	卵 生クリーム ベーコン チーズ			卵	乳		
		主菜 B 白身魚のアーモンドフライ	小麦粉 アーモンド パン粉 揚げ油	ホキ 卵			卵	小麦		
		副菜 マカロニのペペロンチーノ	マカロニ オリーブ油					小麦		
		副菜 フレンチサラダ	サラダ油 上白糖							
		副菜 ミックスフルーツ								
7木	牛乳	主食 わかめご飯	米 サラダ油 ごま	わかめ						6/30 (木)
		主菜 A いかの更紗揚げ	でん粉 揚げ油	いか						
		主菜 B 鮭のマヨグラタン	サラダ油 マヨネーズ パン粉	鮭				小麦		
		副菜 冷やしきつねうどん	うどん 三温糖	油揚げ				小麦		
		副菜 味噌ドレッシングサラダ	三温糖 ごま油	味噌						
		副菜 うずら卵の甘辛煮	上白糖	うずら卵			卵			
8金	オレンジジュース	主食 ご飯	米							7/1 (金)
		主菜 A 豆腐のサルサソース焼き	サラダ油 でん粉	豆腐 豚肉 チーズ			乳			
		主菜 B じゃが芋とレバーの甘辛がらめ	でん粉 揚げ油 じゃが芋 上白糖	豚レバー 調理用牛乳			乳			
		副菜 冬瓜の肉あんかけ	サラダ油 三温糖 でん粉	豚肉						
		副菜 小松菜のマヨ炒め	サラダ油 マヨネーズ	ちりめんじゃこ						
		副菜 真砂しらたき	サラダ油 しらたき 三温糖	たらこ						

※マークシートでの申込締切は 6月 日 までです。

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前後寝前にも

汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

風邪など体調が悪い

ゴホゴホ

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す

室内ではエアコンを使用する

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

令和4年度7月 スクールランチ献立表

東久留米市立中学校

日・曜日	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示					予約 取消 最終日
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	エビ・カニ	ピーナツ	
11月	牛乳	主食	ご飯	米						7/4 (月)
	主菜	A	チンジャオロース	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	豚肉	生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン 筍 干し椎茸				
		B	鯖の韓国風グリル	ごま油 サラダ油	鯖	生姜 にんにく 赤ピーマン もやし にら				
			高野豆腐の唐揚げ	でん粉 揚げ油	高野豆腐 青のり					
			カシューナッツ	カシューナッツ						
12月	牛乳	主食	バターライス	米 バター						7/5 (火)
	主菜	A	ポークカレー	サラダ油 じゃが芋 小麦粉 バター	豚肉 いんげん豆	にんにく 玉葱 人参 トマト缶	乳	小麦		
		B	豆腐ハンバーグ	サラダ油 パン粉 上白糖 でん粉	豆腐 豚肉 干ひじき 大豆 卵	生姜 玉葱 万能ねぎ	卵	小麦		
			海藻サラダ	サラダ油	海藻ミックス ツナ	キャベツ きゅうり 玉葱				
		副菜	人参しりしり	サラダ油 三温糖	卵	人参				
13月	牛乳	主食	手作りピザトースト	小麦粉 上白糖 オリーブ油 ショートニング	脱脂粉乳 ツナ チーズ	にんにく 玉葱 トマト缶 ピーマン コーン	乳	小麦		7/6 (水)
	主菜	A	じゃが芋のクリーム煮	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 いんげん豆	人参 玉葱 マッシュルーム	乳	小麦		
		B	生揚げのバーベキューソース	サラダ油	生揚げ 豚肉	生姜 にんにく 玉葱 りんご 赤ピーマン ピーマン				
			ごぼうサラダ	こんにゃく サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 小松菜 玉葱				
		副菜	小鯛のカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小鯛					
14月	牛乳	主食	キムチチャーハン	米 押麦 サラダ油 ごま	豚肉	にんにく 人参 白菜キムチ 長ねぎ				7/7 (木)
	主菜	A	中華卵焼き	ごま油 上白糖 でん粉	卵 かにかま(大豆) 海老 豆腐	筍 赤ピーマン 万能ねぎ	卵	小麦	エビ・カニ	
		B	白身魚の黒酢かけ	でん粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ	生姜 赤ピーマン ピーマン 長ねぎ				
			甘辛ポテト	じゃが芋 バター 上白糖			乳			
		副菜	ナムル	サラダ油 ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく				
15月	牛乳	主食	ご飯	米						7/8 (金)
	主菜	A	鰻フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鰻 卵		卵	小麦		
		B	豆腐グラタン	サラダ油 小麦粉 バター	豆腐 鶏肉 いんげん豆 味噌 調理用牛乳 チーズ	玉葱 ほうれん草 しめじ	乳	小麦		
			さつま芋のごま和え	さつま芋 ごま 三温糖		小松菜 人参				
		副菜	煮びたし		竹輪 おかか	はくさい キャベツ もやし				
19月	牛乳	主食	うなぎご飯	米 三温糖	うなぎ					7/11 (月)
	主菜	A	生揚げのそぼろあん	三温糖 サラダ油 でん粉	生揚げ 鶏肉	生姜 玉葱 人参 筍 えのきたけ 万能ねぎ				
		B	鶏肉の卵とじ	三温糖	卵 鶏肉 豆腐 大豆	人参 玉葱 水菜	卵			
			バターしょうゆポテト	じゃが芋 バター			乳			
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉葱				
20月	牛乳	主食	カクテルゼリー			いちご&ブルーベリーゼリー みかん缶				
	主菜	A	生揚げのそぼろあん	三温糖 サラダ油 でん粉	生揚げ 鶏肉	生姜 玉葱 人参 筍 えのきたけ 万能ねぎ				
		B	鶏肉の卵とじ	三温糖	卵 鶏肉 豆腐 大豆	人参 玉葱 水菜	卵			
			バターしょうゆポテト	じゃが芋 バター			乳			
		副菜	茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉葱				

材料の都合により料理を変更する場合があります。

- * 特定原材料7品目についてアレルギー表示しています。
- * そばは今月は使用しませんので省略しています。
- * 食物アレルギー対応のため、調理用牛乳を材料欄に記入しています。
- * マヨネーズは卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- * しらす・ちりめんじゃこ・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。
- * 材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



今月の平均	国基準	A	B
エネルギー Kcal	830	838	848
たんぱく質 g	27.0~41.5	32.0	34.2
脂質 g	18.4~27.7	26.8	27.7

Aランチ・Bランチで栄養のバランスがとれるようになっています。
♪♪献立、食材料でよくわからない時は
学務課中学校栄養士におたずね下さい♪♪



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



☆令和4年度☆
牛乳代金のお知らせ



令和4年度の牛乳代金は58円に決定しました。(昨年度価格57円)
※「牛乳のみ」注文は7月分の予約から58円に変更になります。
※「牛乳なし」注文(食物アレルギーの方)は、7月分の予約から1食262円に変更になります。
※令和4年度4月~6月分の「牛乳のみ」注文分については後日、差額を予約サイト残高から徴収予定です。また「牛乳なし」注文の方は、後日予約サイト内へ返金予定です。