

給食だより



港区立赤坂中学校

6月21日は夏至です。1年で昼間の時間が一番長い日です。暑さはこれからが本番です。しっかり食べて体調を整えましょう。

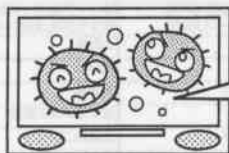
6月になり校庭の木々の緑が濃くなってきました。桜が咲いてから、わずかの時間で初夏となり梅雨を迎えようとしています。畑の野菜や果物も、自然とともに育ち、私たちの食物となって健康を支えてくれています。6月は食育月間です。歯と口の健康週間とあわせて、日頃の食生活と健康を考える機会にしてください。

6月のトピックス その1

梅雨時の衛生に気をつけよう!



手洗いをしっかりと!



食中毒が発生!!

梅雨の時期から真夏にかけては「〇〇で食中毒」のニュースが聞かれます。私たち人間にとっては、暑さでからだ力が弱りやすい時ですが、食中毒菌は活発に増える時なのです。食中毒の発生が多くなるこれからの季節は、食事前の手洗いをいつも以上にしっかりと行ってください。

6月のトピックス その2

歯と口の健康週間(6月4日~10日)



虫歯の予防

かむ回数が多いと、だ液の分泌も多くなり、消化や口の中の衛生状態がよくなる。



学習に効果

食べ物をかむという口の動きが、脳の中樞を刺激して、脳の血液が増え、意識の集中を示す脳波が大きく現れる。



ダイエット効果

かむ回数が多いと消化・吸収がゆっくりと進行し、血糖値の上昇スピードもゆるやかであるため体脂肪の増加がおさえられる。



6月のトピックス 6月は食育月間 その3

私たちは食物の「いのち」をいただいて生きています

毎年6月は『食育月間』です。食育の目的・目標は、食を通じて心と体の健康を確保し、生涯にわたって生き生き暮らすことができるようになることです。図書室にも料理、栄養、食事や食べ物の歴史、ことわざなど各分野の本がそろっています。ぜひ手に取って読んでください。



いただきます!

6月の献立紹介



12日(月) 食育推進献立

テーマ:関東のナンバーワンを食べよう!

東京都、埼玉県、神奈川県、千葉県、群馬県、栃木県、茨城県

1都6県の関東地域は全国ナンバー1の収穫がある農産物、海産物が目白押し!その中から給食でおなじみの食材を集めてみました。あれもこれも、実は全国トップ!なのです。



13日(火)

2年リクエスト献立

バタートースト
マカロニミートグラタン

14日(水)

1年生リクエストデザート

二色ゼリーポンチ

15日(木)

3年生リクエストデザート

チョコレートケーキ

30日(金) 食育推進献立

テーマ:夏の旬を食べよう!



東京都産の「トウモロコシ」「グリーンアスパラ」「生キクラゲ」「トマト」「ズッキーニ」「カブ」「玉ネギ」と季節の旬の魚「スズキ」、果物は「大石ブラム」が食材です。夏を実感できる、季節のものをたっぷり味わう内容です。

6月 月間献立表



6月は「食育月間」です

平成29年度 給食回数21回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立	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	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質
1木	○	セサミパン ウィンナーとじゃが芋の ホイル焼き ミネストローネ キャロットゼリー	ウィンナー ベーコンシビヨウ チーズ、鶏がら	セサミパン ジャガ芋 オリニブ油、マカロニ	小松菜 ミニトマト、トマトピューレ セロリ、キャベツ、生薬 ホールトマト、人参、玉葱 オレシジジュース、人参	天塩、マヨネーズ、洋辛子 コショウ 塩コショウ、オレガノ シナモン、ベイリーフ	773kcal 24.2g 33.6g
2金	○	ごはん ホキの西京焼き じゃが芋と野菜の旨煮 豆腐とエノキ茸のすまし汁 ミニ黒糖クミケーク	ホキ 削り節、昆布 豆腐、わかめ、削り節、昆布 豚、低温殺菌牛乳	精白米 三温糖、ジャガ芋 黒砂糖、小麦粉、バター 米サラダ油、クルミ、ゴマ	人参、ゴボウ、干椎茸 サイヤインゲン エノキ茸	薄口醤油、西京みそ みりん、塩、醤油 塩、薄口醤油	878kcal 33.3g 23.2g
3土	○	ウーロン茶 スタミナ丼 春雨の中華サラダ フルーツゼリーポンチ	豚肉、鶏がら	精白米、菜種油、米サラダ油 三温糖、でん粉、ゴマ、ゴマ 春雨、米サラダ油、ゴマ油	ミニトマト、生薬、玉葱 人参、モヤシ、のり、ニラ 人参、キャベツ、キウウリ	紹興酒、オイスダニシニス かつお、ショウガ、みりん、醤油 酢、塩、醤油、ラー油	769kcal 27.5g 22.4g
6火	○	ごはん ツナ卵焼き シシャモのカレー焼き 五目豆 豆腐と小松菜のみそ汁	ツナ缶、卵 シシャモ 昆布、大豆、焼き竹輪 豆腐、削り節、昆布	精白米 米サラダ油、三温糖 小麦粉 コンニャク、三温糖	人参、玉葱、干椎茸 レジンコン、人参 小松菜、エノキ茸	天塩、醤油、酒 醤油、カレー粉 醤油	855kcal 38.1g 27.9g
7水	○	麻婆茄子丼 ザーサイとわかめ中華和え かき卵スープ 杏仁ゼリー 黄桃ソース	豚肉、鶏がら わかめ 鶏肉がら 豚、天、低温殺菌牛乳	精白米、米粒差、こま油 米サラダ油、三温糖、でん粉 春雨、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱 長葱、人参、カラナス ザーサイ、人参、キャベツ	赤みそ、八丁味噌、紹興酒 醤油、塩、花椒醤油 塩、薄口醤油	890kcal 27.2g 29.7g
8木	○	シソ揚げごはん アジフライ イカと大根の炒め煮 生揚げともやしのみそ汁	鶏肉、卵 アジ、卵 イカ、削り節、昆布 生揚げ、削り節、昆布	精白米、ゴマ サラダ油、小麦粉、パン粉 米サラダ油、醤油、三温糖	牛干し、ゆかり 生姜 醤油、中濃ソース ウスターソース 醤油、みりん、酒、塩	みそ、塩、醤油、酒 醤油、みりん、酒、塩	791kcal 33.5g 22.4g
9金	○	あしたばパン 人参とチーズの 塩バター蒸しパン メルルーサと野菜の和え物 ポテトポタージュ	豚、低温殺菌牛乳、チーズ メルルーサ、ピジキ 低温殺菌牛乳、鶏がら 豆乳、生クリーム	あしたばパン 精白米、小麦粉、バター でん粉、三温糖 米サラダ油、ゴマ油 ジャガ芋、米サラダ油	人参 キャベツ、モヤシ、大根 赤ピーマン 玉葱、生姜、パセリ	塩 パニエッセンス 塩コショウ、粉山椒、醤油 酢 塩コショウ ベイリーフ	862kcal 29.7g 35.4g
12月	○	ジャコウカメごはん ザハの七味みそ焼き 干ひょうとコンニャク炒め煮 小松菜とカブのみそ汁 メロン	チリメンジャコウ、わかめ ザハ 削り節、昆布 生揚げ、削り節、昆布	精白米、ゴマ 三温糖 米サラダ油、コンニャク 三温糖	生姜、長葱 かんぴょう、レジンコン 人参、サイヤインゲン カブ、小松菜 メロン	醤油、酒、七味唐辛子 みりん、塩、醤油 みそ	882kcal 30.8g 29.9g
2年生 リクエスト 献立	○	バタートースト マカロニミートグラタン	豚肉、ピヨ豆、チーズ 鶏がら	食パン、バター オリニブ油、小麦粉 マカロニ	生薬、長葱、トマト、ペニズト スウィートマッシュ トマトピューレ、ニンニク	赤ワイン、コショウ、塩 ナツメグ、ウスターソース タバコ、オレガノ	782kcal 30.5g 31.5g
13火	○	角切り野菜スープ 冷凍みかん	ベーコン、鶏がら	オリニブ油、ジャガ芋	玉葱、生姜、ピーマン 温州みかん	塩コショウ、ベイリーフ	
14水	○	ピピンパ トマトと胡瓜のナムル	豚肉、卵 白米、米粒差、ゴマ油 三温糖、ゴマ、米サラダ油 上白糖 ゴマ油、ゴマ	白米、米粒差、ゴマ油 三温糖、豆、モヤシ、小松菜 ゴマ油、ゴマ	トマト、キャベツ、キウウリ 玉葱 リジゴジュース オレシジジュース	醤油、豆板醤、塩、みりん 塩、醤油	841kcal 33.4g 24.6g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



6月 月間献立表

日	牛乳	献立	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	
15木	○	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ 根菜スープ ★3年生リクエストデザート★ チョコプレートケーキ	ウィンナー、チーズ 低温殺菌牛乳	オリニブ油、スパゲッティ 米サラダ油 ジャガ芋、米サラダ油 上白糖、小麦粉 米サラダ油、粉糖、バター チョコプレートケーキ	ニンニク、玉葱、人参 マッシュルーム トマトピューレ グロウリ、ニギキウリ キャベツ、玉葱 人参、玉葱、干椎茸、小松菜	ケチャップ、醤油、コショウ ウスターソース、塩 りんご酢、醤油、塩コショウ 塩コショウ、ベイリーフ	891kcal 29.1g 31.4g
16金	○	コーンバターライス 鶏肉のマスタード焼き ズッキーニのハーブソテー 豆腐とえのき茸のスープ	鶏肉	精白米、米粒差 オリニブ油、バター オリニブ油、パン粉 米サラダ油 豆腐、わかめ、鶏がら	玉葱、ホールコーン、パセリ ミニトマト、玉葱、トマト缶 米サラダ油 豆腐、わかめ、鶏がら	塩コショウ 塩コショウ、ダバスコ マスタード、赤ワイン ウスターソース、ベイリーフ 塩コショウ、オレガノ、パセリ 塩コショウ、ベイリーフ	808kcal 32.9g 30.6g
19月	○	ごはん ザワラの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根と卵のみそ汁	鶏肉	精白米 三温糖、でん粉 ジャガ芋、三温糖、でん粉 削り節、昆布、卵	生薬、長葱、ミニトマト、トマト 小松菜 天根、エノキ茸	醤油、酢、みりん 醤油、塩 塩コショウ、みりん、酒	785kcal 33.9g 18.2g
20火	○	鶏肉照り焼き丼 胡瓜の風味漬け 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉、卵	精白米、米粒差、三温糖 でん粉 豆腐、わかめ、削り節、昆布	生薬、長葱 カブ、カボチャ、キウウリ、生薬 エノキ茸	醤油、塩、みりん、酒 塩、薄口醤油 みそ	784kcal 34.3g 24.6g
21水	○	ホットドッグ じゃが芋の米粉シチュー 梅ゼリー	豚肉、卵	ミルクパン、米サラダ油 オリニブ油、ジャガ芋 米サラダ油、米粉、バター 上白糖 豚、天	キャベツ、人参 ニンニク、人参、玉葱 生薬、グリーンピース 梅シロップ、フランス塩	洋辛子、塩、コショウ ケチャップ 白ワイン、醤油、塩コショウ ベイリーフ	881kcal 27.0g 37.5g
22木	○	ごはん トピオウ南蛮焼き 玉葱とハムの卵焼き 海藻とキャベツの甘酢和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	豚肉	精白米 三温糖 米サラダ油、三温糖 三温糖、ゴマ ジャガ芋	生薬、長葱 玉葱、干椎茸、生薬 キャベツ、キウウリ	醤油、酢、味噌、洋辛子 醤油、醤油 りんご酢、醤油、酢 みそ	727kcal 29.5g 18.7g
26月	○	根野菜のカレーピラフ ミニ豆乳グラタン トマトスープ スイカ	豚肉	精白米、米粒差、オリニブ油 バター、米サラダ油 マカロニ、米サラダ油 バター、小麦粉、パン粉 米サラダ油	玉葱、コーン、人参、パセリ ホールコーン、ピーマン トマトピューレ 玉葱、人参 セロリ、キャベツ、生薬 ホールトマト缶 スイカ	カレー粉、塩コショウ 白ワイン 塩コショウ、白ワイン ベイリーフ 塩コショウ パセリ、ベイリーフ	850kcal 27.3g 28.0g
27火	○	和風クロック (ゆかり&金平) もやしと胡瓜のピリ辛和え 豆腐とシメジのみそ汁	鶏肉	白いんげん豆、豚肉、卵 もやし 豆腐、わかめ、削り節、昆布	玉葱、ゆかり、ゴボウ、人参 キウウリ、人参、モヤシ シメジ	塩コショウ、マヨネーズ 醤油、酒、中濃ソース ウスターソース、洋辛子 醤油、ラー油 みそ	894kcal 29.3g 28.4g
28水	○	冷やしチャーシュー麺 二色ポテトチーズ焼き ヨーグルト	豚肉、鶏がら	中華麺、ゴマ油、米でん粉 三温糖、米サラダ油 ベーコン、チーズ ヨーグルト	ニンニク、生姜、人参 長葱、玉葱、干椎茸、ニラ 玉葱	醤油、塩、みそ、豆板醤 八丁味噌、紹興酒 オイスターソース 塩	815kcal 34.5g 28.6g
29木	○	きな粉サンドパン かぼちゃニョッキトマト煮 マロニーと胡瓜のサラダ 河内晩柑	豚肉	ミルクパン、マーガリン 上白糖 小麦粉、オリニブ油、米粉 米サラダ油、バター マロニー、米サラダ油 ゴマ油、ゴマ 河内晩柑	キャベツ、ニンニク、人参 玉葱、セロリ、生姜 小松菜 人参、キウウリ、モヤシ	塩コショウ、赤ワイン ベイリーフ、中濃ソース 塩、酢、醤油、洋辛子	894kcal 26.6g 40.6g
30金	○	ごはん スズキの塩焼き夏野菜添え トウモロコシ唐揚げ グリーンアスパラフライ 生キクラゲとカブすまし汁 大石プラム	鶏肉	精白米 小麦粉、オリニブ油 でん粉、米サラダ油、三温糖 小麦粉、パン粉、米サラダ油 卵 削り節、昆布	ミニトマト、トマト ズッキーニ、玉葱、ナス トウモロコシ グリーンアスパラガス キクラゲ、カブ カブ、シメジ 大石プラム	塩コショウ、白ワイン 薄口醤油、ベイリーフ みりん、醤油 塩コショウ 塩、醤油	850kcal 36.0g 24.0g

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。