

# 7月 月間献立表

平成29年度 給食回数12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
3月	○	ごはん 魚そぼろと長ネギの卵焼き	サバ、卵	精白米 米サラダ油、三温糖	干椎茸、長葱、玉葱 サイインゲン	醤油、塩、酒	814kcal 30.0g 24.7g
		きびなご南蛮漬け	きびなご	でん粉、サラダ油 オリーブ油、三温糖	生薑、玉葱、キウリ 人蔘	酢、りんご酢、塩 コショウ、薄口醤油 七味唐辛子	
		春雨と野菜のソテー 豆腐とニラのみそ汁	豆腐、削り節、昆布	米サラダ油、春雨	人蔘、玉葱、キャベツ 青梗菜 ニラ	オイスターソース 塩、醤油、コショウ 合わせみそ	
4火	○	ナシゴレン	豚挽き肉、エビ	精白米、米粒麦 米サラダ油	ニンニク、生薑、パセリ 赤ピーマ、レモン ホールコーン	塩、トムヤムペースト ナンプラー、白ワイン 鷹の爪、酒、コショウ	741kcal 26.8g 20.9g
		グルミと野菜の ドレッシングサラダ わかめスープ	ヒヨコ豆 ワカメ、星ワカメ 鶏がら	サツマ芋、米サラダ油 三温糖、クルミ ゴマ	人蔘、キウリ、キャベツ レーズン エノキ茸、玉葱、生薑	塩、醤油	
5水	○	野菜サンドパン	鶏肉、卵	ミルクパン 米サラダ油	キャベツ、青ピーマン 人蔘	天塩、薄口醤油	824kcal 31.2g 28.3g
		マヒマヒフライ	マヒマヒ(シイラ) 卵	サラダ油、小麦粉 パン粉	中濃ソース、ケチャップ ウスターソース、塩 コショウ、洋辛子		
		ポテトスープ ココナッツミルクゼリー	ベーコン、鶏がら 粉寒天、低温殺菌牛乳	オリーブ油、ジャガ芋 マカロニ 上白糖	人蔘、玉葱、生薑 青ピーマン パイン缶、バナナ	塩、コショウ ペイリーフ 白ワイン ココナッツミルク	
6木	○	冷やし中華	削り節、昆布、豚肉 油揚げ、卵	中華麺、米サラダ油 ゴマ油、三温糖、ゴマ 三温糖、ゴマ	生薑、干椎茸、人蔘 キュウリ、モヤシ 小松菜、人蔘、キャベツ	塩、醤油、酢、酒	799kcal 36.9g 25.8g
		モヤシのゴマ味噌和え ずんだ餅	笹がま	上白糖、バチミツ 白玉粉	枝豆	白みそ、みりん、醤油	
7金	○	ごはん	鶏肉、卵	精白米	生薑、ニンニク	醤油、酒、塩、コショウ	894kcal 36.2g 21.7g
		鶏天	昆布	サラダ油、三温糖 ゴマ油、小麦粉	カボチャ、ナス、カブ菜	みりん、醤油、塩	
		野菜の揚げ煮 七塔そめん汁 夏のフルーツゼリー	蒲鉾、削り節、昆布 粉寒天	サラダ油、ジャガ芋 三温糖 そめん	オクラ、カブ ザラシ、シボ メロン、ミカン缶	塩、醤油 白ワイン	

※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。

## 食事で栄養と水分を！ヒトの体の50～60%は体水分です



ヒトは1日に2～2.5リットルの水分を損失しています。失われた水分は補給しないと生きていけません。

水分補給、と聞くと飲み物だけと考えがちですが、食事をきちんと食べることで約1リットルの水分補給となります。これは1日に必要な水分の約1/2～1/3に相当します。

### 食事からとる水分とは・・・

- みそ汁、スープなどの水分
- 野菜や果物を中心に食材そのものに含まれる水分
- 料理の煮汁やソースなど



パーセントは「体重比」  
環境省・熱中症環境保健マニュアルより

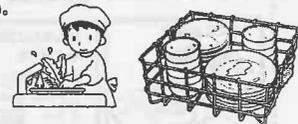
日	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料 他	エネルギー たんぱく質 脂質	
10月	○	酢豚丼	豚肉	精白米、米サラダ油 三温糖、でん粉 サラダ油、ジャガ芋 米サラダ油	干椎茸、長葱、玉葱 サイインゲン	醤油、塩、酒	842kcal 28.9g 23.7g	
		卵とトマトの酸辛湯 スイカ	ベーコン、鶏、鶏がら		酢、りんご酢、塩 コショウ、薄口醤油 七味唐辛子	セロリ、キャベツ 生薑、トマト スイカ		
11火	○	ごはん	サバ	精白米	干椎茸、長葱	酒、醤油、白みそ	855kcal 31.7g 29.5g	
		サバの七味みそ焼き ジャガ芋のそぼろ炒め	豚肉、ヒジキ 豆腐、削り節、昆布	米サラダ油、ジャガ芋 三温糖、ゴマ	人蔘、モヤシ	醤油、塩、コショウ オイスターソース 白みそ		
12水	○	鶏肉ガーリックソテー	鶏肉、卵	精白米	ニンニク、玉葱 ホールトマト缶 ジャエントウ、トマト	醤油、塩、白ワイン コショウ、赤ワイン りんご酢、みりん	835kcal 32.4g 27.2g	
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖、米サラダ油 ゴマ油、ゴマ	人蔘、玉葱、生薑 青ピーマン パイン缶、バナナ	塩、醤油		
		小松菜とワカメのみそ汁 メロン	ワカメ、削り節、昆布		エノキ茸、玉葱、生薑	塩、醤油		
13木	○	朝取りトウモロコシと ベーコンのピラフ	昆布、ベーコン	精白米、オリーブ油	トウモロコシ	塩、コショウ	810kcal 31.7g 24.5g	
		豆腐のミートグラタン モヤシとワカメのスープ	豚肉、豆腐 ヒヨコ豆、チーズ	オリーブ油 小麦粉、マカロニ	ニンニク、生薑、玉葱 人蔘、トマトジュース トマトピューレ トマトペースト 人蔘、モヤシ、生薑	ウスターソース、塩 タバスコソース ナツメグ、コショウ オレガノ、赤ワイン 塩、コショウ、醤油		
14金	○	コッパパン	豚肉、白いんげん豆、卵	ミルクコッパパン	米サラダ油、バター ジャガ芋、小麦粉 パン粉、サラダ油 オリーブ油	玉葱、枝豆	コショウ、中濃ソース ウスターソース、塩 洋辛子	762kcal 27.9g 31.1g
		枝豆コロッケ	枝豆			塩、コショウ ペイリーフ		
		ラタトゥイユ	鶏肉、豆腐	豆乳、低温殺菌牛乳 サイインゲン豆 生クリーム、鶏がら	米サラダ油、小麦粉	キャベツ、玉葱、生薑 カブ菜	塩、ペイリーフ	
18火	○	冷やし五目うどん	昆布、削り節 焼き竹輪、油揚げ アジ、卵	うどん	人蔘、大根 干椎茸、小松菜	醤油、塩、みりん	764kcal 29.2g 28.0g	
		アジ山椒風味揚げ	アジ、卵	サラダ油、小麦粉	カボチャ、玉葱、人蔘	塩、醤油、粉山椒、みりん		
		野菜かき揚げ 冷凍ミカン	卵	サツマ芋、小麦粉 サラダ油	ミカン	塩、醤油		
19水	○	ポークカレーライス	豚肉、鶏がら、豚骨	精白米、米粒麦 米サラダ油 ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生薑、玉葱 人蔘、セロリ ホールトマト缶	塩、ウスターソース カレー粉、赤ワイン コショウ、ペイリーフ オールのソース	894kcal 27.5g 27.8g	
		マロニーサラダ ヨーグルト	マロニー	マロニー、ゴマ油、ゴマ	キャベツ、キュウリ、人蔘	りんご酢、塩、醤油		

※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。



## 大切に使いましょう！

日本は豊富な水資源と安全な水道設備を誇る国です。給食を作る時も、手洗いや食器・器具の洗浄、野菜の流水洗浄など衛生面でも安全面でも水抜きでは作れません。きれいな水道水に感謝とともに、夏は水を多く使う季節！みなさんも水を無駄なく大切に使いましょう。



### ★お知らせ★

1学期の給食は 7月19日(水)で終了します。  
2学期の給食は 9月4日(月)からスタートです。



# 給食だより

7月

港区立赤坂中学校

夏本番はもう目の前です。7月の給食は12回で終了、そして夏休みになります。1学期もラストスタートです。

ここ数年、猛暑や酷暑といわれるくらい暑い夏になっています。暑さに対応できる体作りは食事から！水分補給と栄養バランスに気をつけましょう。

## 食中毒に注意しましょう！

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有害な物質がついた食品を食べて、下痢やおう吐などの症状が出ることをいいます。夏の暑い時期は細菌が原因の食中毒が起こりやすく、注意が必要です。

温度 (60℃まで)  
湿度 (高いほど)  
栄養 (水でもよい)



条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん



新しいものをきれいに洗って使う



手洗いをきちんと顔をきれいにおとすには20秒以上必要



じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる



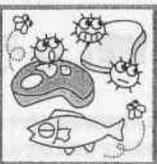
ふきん・まな板などの消毒



食べ残しを置いておかない



冷蔵庫の中も安心しない



くざったもの、カビのはえたものは食べない



家の中も清潔に

爪もきれいに！



## 7月の献立紹介

なぜ？

たなぼたにそうめん

7月7日は「七夕」です。

織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢をあたえてくれる行事ですね。

ところで、東京ではこれといったお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えして、豊作を祝う習慣があります。

また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草餅」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐（ひも）のようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原形といわれています。

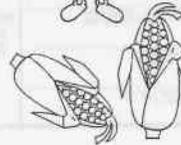
七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。



7日の給食では「七夕そうめん汁」を作ります。乾麺のそうめんを茹で、オクラと星形のちらし蒲鉾添えたすまし汁です。



トマト、ナス、キュウリ、オクラ、スイカ・・・夏野菜がたくさん並び献立が多くなります。



旬で忘れてはいけないのが枝豆！「ずんだ餅（6日）」「枝豆コロッケ（14日）」で使います。朝どりトウモロコシはピラフにしました（13日）



チャレンジしよう！

夏休みは、普段できないことに挑戦するチャンスです。料理もその一つかもしれません。給食では作れない献立、出せない料理もあります。それが自分の好物だったら・・・？！材料、味付け、出来上がり、想像するのも楽しいでしょう。自分で作って食べる、そして家族や友達のための料理作りは、新しい発見があるかもしれません。ぜひ、チャレンジしてみてください！

