5月　月間献立表

平成29年度　給食回数20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 月	○	ごはん		精白米			774kcal 32.4g 16.9g
		トビウオ葱風味焼き	トビウオ	三温糖	生姜,長葱	醤油,酒,赤味噌	
		竹輪天ぷら	焼き竹輪,卵,青海苔	米サラダ油,小麦粉		塩,醤油	
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	三温糖,ジャガ芋	人参,ゴボウ,サヤインゲン	みりん,塩,醤油	
		小松菜とワカメのみそ汁	ワカメ,削り節,昆布		エノキ茸,小松菜	白味噌、赤味噌	
2 火	○	中華ちまき	豚肉,中華干しエビ	餅米,ゴマ油,三温糖	人参,筍・水煮,干椎茸	紹興酒,醤油,塩 オイスターソース	865kcal 28.7g 26.1g
		ポテトサラダ春巻き	白いんげん豆	ジャガ芋,春巻きの皮 サラダ油	人参	マヨネーズ,コショウ,塩	
		ビーフンと野菜のソテー	ハム,中華干しエビ	米サラダ油,ビーフン	人参,玉葱,キャベツ	塩,コショウ,醤油 オイスターソース	
		豆腐とシメジのスープ	釜ワカメ,豆腐,鶏ガラ		シメジ,生姜	塩,コショウ,醤油	
		なつみオレンジ			なつみオレンジ		
8 月	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,マーガリン グラニュー糖			790kcal 24.4g 30.3g
		カボチャニョッキトマト煮	ウインナー,ヒヨコ豆 鶏ガラ	小麦粉,オリーブ油 米サラダ油	カボチャ,生姜,人参,玉葱 セロリー,ニンニク,イングン ホールトマト・缶	塩,コショウ,中濃ソース 赤ワイン,ベイリーフ オレガノ,タイム	
		春雨と胡瓜のサラダ		春雨,米サラダ油,ゴマ油	人参,キュウリ,モヤシ	洋辛子酢,塩,醤油,コショウ	
9 火	○	ちゃんぽん風あんかけそば	豚肉,イカ,サツマ揚げ うずら卵,豚骨,鶏ガラ	米サラダ油,中華麺 三温糖,でん粉	玉葱,人参,干椎茸,モヤシ キャベツ,生姜,ニラ	塩,コショウ,醤油,紹興酒 オイスターソース,酒	817kcal 31.2g 25.2g
		大豆とサツマ芋の甘辛揚げ	大豆	三温糖,サラダ油 でん粉,サツマ芋,ゴマ		みりん,醤油	
		雪中貯蔵甘夏			雪中貯蔵甘夏		
10 水	○	ターメリックライス		精白米,米粒麦 オリーブ油,バター		ターメリック,塩	807kcal 34.6g 21.6g
		タンドリーチキン	鶏むね,ヨーグルト		生姜,ニンニク,トマト パセリ	コショウ,オールスパイス ワイン,カレー粉,パプリカ ベイリーフ,シナモン,塩	
		ガーリッググルドジ 野菜サラダ		食パン,オリーブ油 米サラダ油,ゴマ	ニンニク,キュウリ,大根 キャベツ,ブロッコリー		
		熊本産人参のポタージュ	低温殺菌牛乳,豆乳,鶏ガラ 生クリーム,白いんげん豆	ジャガ芋,米サラダ油	人参,玉葱,生姜,パセリ	塩,コショウ,ベイリーフ	
11 木	○	ごはん		精白米			883kcal 35.9g 27.1g
		切干大根と空豆の卵焼き	鶏挽き肉,はんぺん,卵	米サラダ油,粗糖・三温糖	長葱,切干大根,空豆	酒,塩,醤油	
		昆布と豆腐のチャンプルー	切り昆布,豆腐,卵,削り節	米サラダ油,三温糖	人参,モヤシ,キャベツ	塩,みりん,醤油	
		さつま芋と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,昆布	サツマ芋		合わせ味噌	
食育推進献立 12 金	○	桜エビごはん	桜エビ	精白米		酒,塩,醤油	894kcal 37.0g 21.7g
		三島コロッケ	豚肉,卵	ジャガ芋,小麦粉,パン粉 サラダ油	玉葱	塩,コショウ,中濃ソース ウスターソース,赤ワイン	
		かつおの角煮	かつお	三温糖	ゴボウ,生姜	酒,塩,みりん,醤油	
		カブの抹茶塩和え			カブ,カブ葉	抹茶,塩	
		青梗菜とシメジのすまし汁	削り節,昆布		シメジ,菁梗菜	醤油,塩	
		みかんゼリー	粉寒天	上白糖	みかんジュース,みかん缶		
15 月	○	ワカメごはん	炊き込みワカメ	精白,ゴマ			847kcal 30.4g 22.1g
		アジフライ	アジ,卵	サラダ油,小麦粉,パン粉	生姜	酒,醤油,中濃ソース,洋辛子 ウスターソース,赤ワイン	
		和風ポテトサラダ	昆布	ジャガ芋,米サラダ油 上白糖	人参,キュウリ	酢,リンゴ酢,塩,醤油 コショウ	
		玉葱と生揚げのみそ汁	生揚げ,ワカメ,削節,昆布		玉葱	合わせ味噌	
		キウイフルーツ			キウイフルーツ		
16 火	○	ごはん		精白米			890kcal 33.4g 28.7g
		鶏肉の塩麹焼き	鶏肉	ハチミツ,米サラダ油	長葱	塩麹,みりん、塩,醤油	
		じゃが芋の七味炒め		サラダ油,ジャガ芋,ゴマ油 コンニャク,三温糖,ゴマ	人参,サヤインゲン	塩,醤油,みりん,七味唐辛子	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,昆布		大根,小松菜	白味噌	
17 水	○	丸パン		ミルクパン			819kcal 28.8g 34.6g
		ハムチーズパイ	チーズ,ボンレスハム,卵	パイ皮,オリーブ油		みりん	
		ビーンズトマトシチュー	豚肉,ヒヨコ豆,鶏ガラ	米サラダ油,ジャガ芋 三温糖,小麦粉	玉葱,生姜,ホールトマト トマトジュース,生姜	赤ワイン,醤油,コショウ 塩,ベイリーフ,シナモン	
		キャベツサラダ		米サラダ油ゴマ	人参,モヤシ,キャベツ,玉葱	酢,リンゴ酢,塩,コショウ	
		うさぎリンゴ			りんご		

※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。

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
18 木	○	豚肉とキムチの混ぜごはん	豚肉	精白米,米粒麦 ゴマ油,米サラダ油	ニンニク,生姜,白菜キムチ 干椎茸,ホールコーン,長葱	醤油,塩,コショウ,紹興酒	770kcal 29.1g 22.2g
		ツナ春巻き	豚肉,ツナ	春巻きの皮,米サラダ油 春雨,でん粉,ゴマ油	生姜,モヤシ,ニラ	塩,紹興酒,コショウ,醤油	
		豆腐とえのき茸のスープ	豆腐,ワカメ,卵,鶏ガラ		エノキ茸,生姜	塩,コショウ,ベイリーフ	
19 金	○	ごはん		精白米			838kcal 34.0g 28.4g
		サバの葱風味焼き	サバ	三温糖	生姜,長葱	醤油,赤味噌,みりん,酒	
		シシャモりんご酢焼き	シシャモ			りんご酢,醤油	
		じゃが芋の旨煮		三温糖,ジャガ芋	人参,玉葱,サヤインゲン	みりん,塩,醤油	
		キャベツとワカメのみそ汁	ワカメ,削り節,昆布		キャベツ	赤味噌	
22 月	○	ごはん		精白米			770kcal 28.2g 21.0g
		豚肉の野菜巻き焼き	豚肉	ジャガ芋	長葱,青ジソ	醤油,みりん,中濃ソース ワイン,ケチャップ,洋辛子	
		切干大根炒め煮	油揚げ,焼き竹輪	米サラダ油,三温糖	人参,切干大根	醤油,塩,みりん	
		キャベツのピリ辛漬		ゴマ油	キャベツ,人参	酢,醤油,ラー油	
		豆腐と茎ワカメのみそ汁	ワカメ,豆腐,削り節,昆布			白味噌	
		★2年生リクエストデザート★ パイナップルゼリー	粉寒天		パインジュース,パイン缶		
23 火	○	ソース焼きそば	豚肉,青のり	米サラダ油,中華麺	生姜,人参,干椎茸,玉葱 キャベツ,モヤシ,ニラ	紹興酒,ウスターソース,塩 コショウ,中濃ソース,醤油	843kcal 29.9g 26.8g
		カブと胡瓜のナムル		ゴマ油	カブ,キュウリ,人参	ラー油,塩,醤油	
		かき玉中華スープ	豆腐,卵,鶏ガラ		カブ葉,エノキ茸,生姜	塩,コショウ,醤油	
		★3年生リクエストデザート★ フルーツ白玉		上白糖,白玉粉	スイカ,みかん缶 キウイフルーツ	白ワイン	
24 水	○	ごはん		精白米			791kcal 36.6g 16.8g
		カツオソテーガーリックソース	カツオ	オリーブ油,でん粉,三温糖	生姜,ニンニク,玉葱 サヤエンドウ,ミニトマト	醤油,みりん,リンゴ酢 粒マスタード,塩	
		ジャガ芋の鶏そぼろ煮	鶏肉	サラダ油,ジャガ芋 三温糖,でん粉	玉葱,人参	酒,醤油,塩	
		大根と小松菜のみそ汁	削り節,昆布		大根,小松菜	白味噌	
25 木	○	ピザトースト	ベーコン,チーズ	食パン,オリーブ油 米サラダ油	ホールトマト缶,ニンニク マッシュルーム,ピーマン 玉葱	塩、コショウ,ベイリーフ オレガノ,タバスコ	742kcal 30.6g 28.5g
		豚肉と野菜のカレー煮	豚肉,ヒヨコ豆,鶏ガラ	米サラダ油,マカロニ	ニンニク,生姜,人参 玉葱,キャベツ	カレー粉,赤ワイン,醤油 ケチャップ,塩、コショウ ベイリーフ,シナモン	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト,低温殺菌牛乳	上白糖	バナナ,パイン缶 キウイフルーツ		
26 金	○	ごはん		精白米			836kcal 32.1g 24.3g
		魚そぼろと長ネギの卵焼き	サバ,卵	米サラダ油,三温糖	干椎茸,長葱,玉葱 サヤインゲン	みりん,醤油,酒,塩	
		大根もち	干桜エビ,チリメンジャコ	白玉粉,でん粉 サラダ油,ゴマ油	大根	塩,酢,醤油	
		もやしの甘酢和え	釜ワカメ	三温糖,ゴマ	モヤシ,人参,小松菜	りんご酢,塩,醤油	
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,昆布		キャベツ	赤味噌	
29 月	○	ツナチャーハン卵あんかけ	ツナ,卵,鶏ガラ	精白米,米粒麦 米サラダ油,でん粉	人参,干椎茸,長葱,生姜	酒,塩,コショウ,醤油	889kcal 29.2g 33.0g
		麻婆茄子	豚肉,大豆,鶏ガラ	米サラダ油,三温糖 でん粉,ゴマ油,サラダ油	ニンニク,生姜,玉葱 長葱,人参,ニラ,ナス	赤味噌,八丁味噌,醤油 塩,豆板醤,紹興酒	
		二色ゼリーポンチ	粉寒天	上白糖	オレンジジュース リンゴジュース		
30 火	○	ごはん		精白米			761kcal 31.6g 18.1g
		かつおふりかけ	削り節,海苔	ゴマ	ゆかり	醤油	
		サワラ照焼き	サワラ	三温糖,でん粉	生姜	酒,醤油,みりん	
		じゃが芋と野菜の旨煮	削り節、昆布	ジャガ芋コンニャク三温糖	人参,ゴボウ,サヤインゲン	みりん,塩,醤油	
		もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ,ワカメ,削節,昆布		モヤシ,ニラ	合わせ味噌	
31 水	○	冷やし五目うどん	昆布,削り節,竹輪,油揚げ	うどん	人参,大根,干椎茸,小松菜	醤油,塩,みりん	828kcal 30.4g 30.0g
		鶏天	鶏肉,卵	サラダ油,三温糖 ゴマ油,小麦粉	生姜,ニンニク	酒,醤油,コショウ	
		野菜かき揚げ	卵	サツマ芋,小麦粉,サラダ油	カボチャ,玉葱,人参	塩,コショウ,醤油	
		フローズンヨーグルト	ヨーグルト				

※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。

給食だより

5月

港区立赤坂中学校

人間のからだは、どこかで気象条件の影響を受けています。すがすがしい季節に食べると、同じ料理や食べ物も味わいが変わるかもしれません。

すっきりした青空と鮮やかな緑がまぶしい、さわやかな季節になりました。毎日の給食はしっかり食べていますか？教室掲示の献立表には、その日の献立にちなんだ「一言メモ」が書かれています。どんな話題が書かれているか、ぜひこちらも読んでください。

水分補給、していますか？ ～運動会練習が始まります！～

体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約 60～70%といわれています。これらの水分は体液として重要な役割をしています。成人では体重の約２%の水分が失われると体温の上昇が始まり、%の減少で運動能力の低下がみられます。人間にとって水分はとても大切なのです。

清涼飲料水とは

口当たりがよく飲みやすい
↓
肥満の原因になる

水に溶けた糖分は吸収されやすいために血糖値が上昇する
↓
食欲がなくなる

血糖値が上昇すると、下げようとインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい
↓
疲れやすくなる

食事が不規則になり、栄養障害のもとになる
↓
夏バテの原因になる

こんなことに気をつけよう

スポーツ飲料の飲み方

もともとスポーツ飲料は、激しい運動をしたときなど汗として失われた水分を補給するものです。最近では甘みの少ないものもありますが、５%くらいの糖分は含まれています。日常の水分補給として飲む習慣をつけないようにしましょう。

コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ

コーヒー飲料は、カフェインがとくに多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍が増えることもあります。また、甘くしてあるものも多く、糖分をとりすぎるなど好ましい飲み物とはいえません。

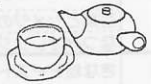
ペットボトルでの飲みすぎに注意

暑くてのどがかわいているときなど、ペットボトルでごくごくと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま飲み干してしまうと糖分をとりすぎてしまいます。１日に何本も飲まないよう気をつけましょう。

5月の献立より ～初夏の味、季節の味～

旬と初物と日本人

初物は、実りの時期に初めて収穫された農作物、シーズンを迎えて初めて獲れた魚介類などのことです。昔から日本では初物を好んできました。初物好きには３つの理由があり、その理由から、日本人が“心”と“体”で食べ物に接してきたことが分かります。



●初物を食べると寿命がのびる、福を呼ぶ!

「初物七十五日」（初物を食べると寿命が 75 日のびる）などの言い伝えがあります。初物にはほかの食べ物にはない生気（せいき）がみなぎり、それを食べると新たな生命力になると考えられてきました。

●旬の力で体調が整う！

春の山菜は代謝を促し冬の体を起こし、夏野菜は体を冷やす、秋の実りは体を肥やし、冬野菜は体を温める。旬のものを味わうことで自然と体調が整うため、旬を大事にすることは理にかなっているのです。

●初物＝旬の走り＝季節の先取り

昔から、着物の柄なども一歩早目を心がけてきた日本人。食文化でもいち早く季節を味わうことに喜びを感じ、旬の中でも付加価値を見出していたのでしょう。

5月の給食に登場する「旬」の献立紹介

- こどもの日にちなんだ「中華ちまき」
- 熊本県産の新人参を使った「熊本産人参のポタージュ」
- 空豆入りの卵焼き、新じゃがいもの煮物、八丈島の春のトビウオ、スイカなど
- カツオを使った「カツオの角煮」「カツオソテーガーリックソース」

他にもいろいろ登場します、献立表で確認してみましょう！

第１回・食育推進献立 5月12日 静岡県の郷土料理

駿河湾の桜エビを炊き込んだ「桜エビごはん」、三島メイクインじゃが芋使ったコロッケ、５月の代表的な初物のカツオ（角煮）抹茶と野菜のあえ物を作ります。

お知らせ

本年度も５月から「特別栽培農産物（秋田産精米「あきたこまち」、「有機・特別栽培農産物（主に果物類）」、が港区より提供されます。