

# 給食だより

5月

港区立赤坂中学校

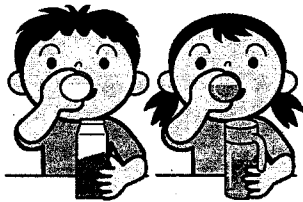
人間のからだは、どこかで気象条件の影響を受けています。すがすがしい季節に食べると、同じ料理や食べ物も味わいが変わるかもしれません。

新年度が始まり 1 か月が経ちました。新たな環境にも少しずつ慣れてきたでしょうか。新学期からの緊張もあり、疲れが出やすい時期かと思えます。十分に睡眠をとり、規則正しい食事を心がけて生活のリズムを整えていきましょう。

また、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ね。

## 水分補給、していますか？

暑さ対策を考えよう！



### 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非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、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

<p>口当たりがよく飲みやすい</p> <p>↓</p> <p>肥満の原因になる</p>	<p>水に溶けた糖分は吸収されやすいため血糖値が上昇する</p> <p>↓</p> <p>食欲がなくなる</p>	<p>血糖値が上昇すると、下げようとしてインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖になりやすい</p> <p>↓</p> <p>疲れやすくなる</p>	<p>食事が不規則になり、栄養障害のもとになる</p> <p>↓</p> <p>歯パテの原因になる</p>
--	--	---	---

#### こんなことに気をつけよう

<p>スポーツ飲料の飲み方</p> <p>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%程度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。</p>	<p>コーヒー飲料でカフェインのとりすぎ</p> <p>コーヒー飲料は、カフェインが多く含まれ、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、糖分をとりすぎると好ましい飲み物とはいえません。</p>	<p>ペットボトルでの飲みすぎに注意</p> <p>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飲んだりしていませんか。よくゆずると舌を痛むに似たため、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。</p>
--	--	--

## 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や、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日伸びる）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氣（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

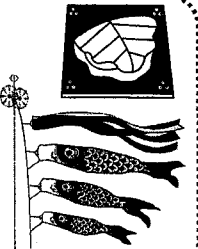
昔から、着物の柄なども一歩早めを心がけてきた日本人。食文化でもいち早く季節を味わうことに喜びを感じ、旬の中でも付加価値を見出していたのでしょう。

## 5/5は「端午の節句」



端午の節句は中国から伝わった行事で、子供の成長や一族の繁栄を願う行事として、日本に広まったと言われています。端午の節句には、鯉のぼりや兜を飾り、柏餅やちまきを食べる習慣があります。

別名「菖蒲の節句」とも呼ばれていて、無病息災を願い菖蒲湯に入ります。



## お知らせ

4月20日（金）の給食において、調理中の加熱が不十分であったため、「竹輪の磯辺揚げ」を提供することができませんでした。ご迷惑をおかけしてしまい申し訳ございません。竹輪の磯辺揚げ分の食材費は、5月1日（火）の給食で補っていただきます。

# 5月 月間献立表



平成30年度 給食回数21回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	○	ごはん		精白米			823kcal 27.4g 27.7g
		豚肉のじゃが芋巻き	豚肉	醤油,新じゃが芋, ケチャップ	長葱,青シソ	本みりん,赤ワイン,洋辛子, 三温糖,ソース	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	米サラダ油,醤油,三温糖, ごま油	切干大根,人参	天塩	
		キャベツのピリ辛和え 豆腐となめこのみそ汁 パイナップルゼリー	豆腐,削り節,だし昆布 粉寒天	ゴマ油,醤油,ラー油	キャベツ,人参 なめこ	味噌	
2水	○	中華風おこわ	豚肉,中華干しエビ, ホタテ貝柱	精白米,餅米,ゴマ油,上白糖, オイスターソース,醤油	人参,葱,水魚,干椎茸	酒,天塩	836kcal 29.3g 24.7g
		ポテトサラダ春巻き		ジャガ芋,マヨネーズ, 春巻きの皮,揚げ油	人参	天塩,コショウ	
		ピーマンと野菜のソテー	ハム	米サラダ油,ピーマン, おろしニンニク,醤油	人参,玉葱,キャベツ	天塩,コショウ	
		豆腐とシメジのスープ なつみおレンジ	茎わかめ,豆腐	醤油	シメジ,生姜	鶏ガラスープ,天塩,コショウ	
7月	○	ターメリックライス		精白米,米粒飯,オリーブ油, バター		天塩, ターメリックパウダー	789kcal 34.7g 19.7g
		タンドリーチキン	鶏むね肉, プレーンヨーグルト		生姜,ニンニク,トマト	天塩, ターメリックパウダー, カレー粉,バジル,パセリ, 白ワイン,カレー粉, パン粉,乾燥パセリ	
		ガーリッククルトンサラダ		食パン,オリーブ油, 米サラダ油,酢	ニンニク,キュウリ,卵, キャベツ,玉葱	天塩,コショウ	
		人参のポタージュ	調理用牛乳,豆乳, 生クリーム, 白いんげんペースト	ジャガ芋,米サラダ油	人参,玉葱,生姜	鶏ガラスープ,天塩,コショウ, ペイリーフパウダー	
8火	○	ごはん		精白米			789kcal 31.7g 18.8g
		白身魚の麦味噌焼	ホキ	米粒飯,三温糖,醤油,すりごま		酒,本みりん,味噌	
		山吹和え	卵	醤油,米サラダ油,三温糖	小松菜,人参,キャベツ	天塩	
		すまし汁 抹茶ミルクゼリー	削り節,だし昆布 粉寒天,調理用牛乳,小豆, 生クリーム	薄口醤油 上白糖	長葱,エノキ茸	天塩 抹茶	
9水	○	冷やし五目うどん	だし昆布,厚削り節, 白焼き竹輪,油揚げ	醤油,うどん	人参,大根,干椎茸,小松菜	天塩,本みりん	821kcal 28.0g 21.4g
		鶏天	鶏肉,卵	揚げ油,醤油,三温糖,ゴマ油, 小麦粉	生姜,ニンニク	酒,天塩,コショウ	
		野菜のかき揚げ	卵	じゃが芋,小麦粉,醤油,揚げ油	カボチャ,玉葱,人参	天塩	
		セミノール			セミノール		
10木	○	ピザトースト	ベーコン,ミックスチーズ	食パン,オリーブ油, タバスコソース, 米サラダ油	トマト,ニンニク,玉葱, パセリ,ホールトマト, ペイリーフパウダー	天塩,コショウ,オレガノ, ペイリーフパウダー	774kcal 29.3g 28.5g
		豚肉と野菜のカレー煮	豚肉	米サラダ油,ケチャップ, 醤油,マカロニ	ニンニク,生姜,人参,玉葱, キャベツ	赤ワイン,天塩,おろし昆布, カレー粉,パセリ,バター	
		フルーツポンチ		上白糖	バナナ,ぶどう,黄桃,パイナップル	白ワイン,サイダー	
11金	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	精白米,白煎りゴマ			815kcal 29.5g 22.2g
		アジフライ	まあじ,卵	揚げ油,小麦粉,乾燥パン粉, 中濃ソース	生姜	酒,クスターソース,洋辛子	
		和風ポテトサラダ	昆布茶	ジャガ芋,米サラダ油,酢, リンゴ酢,醤油,上白糖	人参,キュウリ	天塩,コショウ	
		玉葱と生揚げのみそ汁 キウイフルーツ	生揚げ,カットわかめ, かつお中厚削り,だし昆布		玉葱	味噌	
14月	○	ごはん		精白米			887kcal 33.3g 28.8g
		鶏肉の塩麹焼	鶏肉	塩こうじ,ハチミツ,醤油, 米サラダ油	長葱	本みりん	
		じゃが芋の金平		米サラダ油,ジャガ芋, つぎやき,三温糖,醤油, ゴマ油,白煎りゴマ	人参,サイヤングン	天塩,本みりん	
15火	○	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,だし昆布		大根,小松菜	味噌	840kcal 38.3g 24.8g
		ごはん		精白米			
		ぎせい豆腐 焼肉サラダ	鶏挽き肉,豆腐,卵 豚肉	サラダ油,三温糖,醤油,でん粉 米サラダ油,醤油,ゴマ油, 三温糖,酢,白煎りゴマ	人参,干椎茸,生姜 ニンニク,生姜,人参, キュウリ,モヤシ	天塩,本みりん 酒,一味唐辛子	
さつまいもと油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,だし昆布	サツマイモ		味噌			

5月 予定献立表

16水	○	味噌ラーメン	豚肉,豚骨	中華麺,米サラダ油,ゴマ油, 醤油,かつおだし,白すりゴマ		ニンニク,生姜,人参,玉葱, 白菜,モヤシ,ニラ,干椎茸, 長葱,かつお	鶏ガラスープ,本みりん,味噌, コショウ	822kcal 35.8g 26.4g
		レンコンシュウマイ	豚肉	シュウマイの皮,醤油, 三温糖,ゴマ油,でん粉		玉葱,レンコン,干椎茸,生姜	天塩,コショウ	
		オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース			
17木	○	ごはん		精白米				908kcal 34.8g 31.0g
		韓国風鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉,小麦粉,揚げ油,醤油, 三温糖,コチュジャン		ニンニク,生姜	酒,コショウ,本みりん	
		大根と胡瓜のナムル		ゴマ油,醤油,酢	胡瓜,人参,大根,ニンニク	天塩		
18金	○	チゲスープ	豚肉,絹ごし豆腐	ごま油,三温糖,醤油, 白煎りゴマ		ニンニク,生姜,人参,白菜, キムチ,ごま,長葱	鶏ガラスープ,味噌	769kcal 24.3g 30.5g
		きな粉トースト	きな粉	食パン,ケージョー,糖				
		カボチャニョッキのトマト煮	ベーコン,ヒヨコ豆	海瓜,生薬,人参,玉葱,和歌山, ニンニク,ホールトマト, パセリ	天塩,コショウ, 鶏ガラスープ,赤ワイン, ペイリーフパウダー			
21月	○	パプリカサラダ		サラダ油,酢		赤ピーマン,黄ピーマン, キャベツ,キュウリ,玉葱	天塩,コショウ	802kcal 26.7g 25.8g
		ごはん		精白米				
		トビウオ葱風味焼き いかのかりん揚げ 高野豆腐と野菜の旨煮 小松菜とわかめのみそ汁	とびうお いか 高野豆腐 カットわかめ,削り節, だし昆布	醤油,三温糖 揚げ油,でん粉,醤油 三温糖,醤油,ジャガ芋 かつおだし,削り節, だし昆布	生姜,長葱 生姜 人参,ゴボウ,サイヤングン しめじ,小松菜	酒,味噌,本みりん 酒 だし汁,本みりん,天塩 味噌		
22火	○	鶏肉照り焼き丼	鶏肉,刻み海苔	精白米,米粒飯,醤油, 白煎りゴマ,三温糖		生姜,キュウリ	酒,本みりん	810kcal 34.3g 25.8g
		切干大根のハリハリ漬		ゴマ油,酢,三温糖,醤油, 白煎りゴマ		人参,切干大根,キュウリ, 玉葱	天塩	
		五目汁	生揚げ,削り節,だし昆布	黒板コンニャク	大根,人参,ゴボウ	味噌		
23水	○	豚肉とキムチの混ぜごはん	豚肉	精白米,米粒飯,醤油,ゴマ油, 米サラダ油		ニンニク,生姜,干椎茸, キムチ,長葱	天塩,コショウ,紹興酒	785kcal 31.0g 24.4g
		ツナ春巻き	豚肉,ツナ	揚げ油,春巻きの皮,米サラダ油, 醤油,醤油,でん粉,ゴマ油		生姜,モヤシ,ニラ	紹興酒,天塩,コショウ	
24木	○	卵とえのき茸のスープ	豆腐,カットわかめ,卵			エノキ茸,生姜	鶏ガラスープ,天塩,コショウ, ペイリーフパウダー	802kcal 25.4g 36.8g
		セサミパン		セサミパン				
25金	○	ウイナー ミネストローネ キャロットゼリー	ウイナー	ジャガ芋,マヨネーズ	小松菜	天塩,コショウ,洋辛子	835kcal 25.4g 36.8g	
		セサミパン		セサミパン				
		ベーコン,ヒヨコ豆, エダムチーズ	オリーブ油,マカロニ, トマトピューレ	ニンニク,玉葱,人参, セロリ,キャベツ, 生姜,ホールトマト, オレガノ	鶏ガラスープ,天塩,コショウ, ペイリーフパウダー, オレガノ			
28月	○	ごはん		精白米			867kcal 36.8g 26.1g	
		魚そぼろと長ネギの卵焼き	サバ,ほくし,卵	米サラダ油,三温糖,醤油	干椎茸,長葱,玉葱,かつお	本みりん,酒,天塩		
		大根もち	干椎茸,チリメンジャコ	白玉粉,でん粉,揚げ油,酢, 醤油,ゴマ油	大根	天塩		
29火	○	もやしの甘酢和え	茎わかめ	リンゴ酢,醤油,三温糖, 白すりゴマ		モヤシ,人参,小松菜	天塩	811kcal 35.5g 17.1g
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ,削り節,だし昆布			キャベツ	味噌	
		五目あんかけそば	豚肉,イカ,むきエビ	サラダ油,中華醤,醤油,酢, 三温糖,ラー油,でん粉	人参,玉葱,干椎茸,白菜, モヤシ,サイヤングン	天塩,コショウ,酒		
30水	○	大豆とサツマイもの甘酢揚げ	大豆	醤油,三温糖,揚げ油,でん粉, サツマイ芋,白煎りゴマ			本みりん	750kcal 33.8g 33.2g
		霧中貯蔵甘夏			霧中貯蔵甘夏			
		ごはん		精白米				
31木	○	鶏の照焼き	さけ	醤油,三温糖,でん粉		生姜	酒,本みりん	811kcal 35.5g 17.1g
		肉ジャガ	豚肉,削り節	サラダ油,白滝,醤油, ジャガ芋,三温糖	玉葱,人参,サイヤングン	酒,天塩,本みりん		
		浅漬け	だし昆布	薄口醤油	キャベツ,人参,キュウリ	天塩		
31木	○	レンコンのきんぴら		サラダ油,ゴマ油,三温糖, 醤油,白煎りゴマ		レンコン	天塩	912kcal 29.0g 32.9g
		ハムチーズのホットロール	ハムスライス,チーズ	食パン				
		ピーンズトマトシチュー	豚肉,ヒヨコ豆	米サラダ油,醤油,ジャガ芋, トマトピューレ,三温糖	玉葱,人参,生姜, ホールトマト, トマトジュース	赤ワイン,コショウ,鶏ガラスープ, 天塩,ペイリーフパウダー		
グリーンサラダ		サラダ油,酢	ブロッコリー,キャベツ, キュウリ,玉葱	コショウ,天塩				
メロン			メロン					
ツナチャーハン卵あんかけ	オイルツナ,卵	精白米,米粒飯,ゴマ油,醤油, 米サラダ油,でん粉	人参,干椎茸,長葱,生姜	酒,天塩,コショウ,鶏ガラスープ				
麻婆茄子	豚肉,大豆	米サラダ油,八角,味噌, 三温糖,醤油,でん粉, ゴマ油,揚げ油	ニンニク,生姜,玉葱,長葱, 人参,ニラ,ラース	味噌,紹興酒,天塩,豆板醤, 鶏ガラスープ				
二色ゼリーポンチ	粉寒天	上白糖	オレンジジュース,ぶどうジュース	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。