

7月 月間献立表

平成30年度 給食回数13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	1人1日 たんぱく質 脂質
2月	○	タコライス	豚肉, プロセスチーズ	精白米, 米茹麦, 米ぬか油 クチャップ, タバスコ トルティージャチップス	ニンニク, 玉葱, 人参 キャベツ, キュウリ	赤ワイン, パプリカ粉 ジャガ芋, 小麦粉 ウスターソース, 醤油	782kcal 28.2g 22.2g
		夏野菜スープ	ベーコン	バター	玉葱, スズキーニ 生薑, オクラ, トマト	鶏ガラ, 白ワイン, 天塩 ペイリーフパウダー コショウ	
		茹でトウモロコシ			トウモロコシ	天塩	
3火	○	ごはん		精白米			
		サバのみそ焼き	サバ	三温糖, でん粉	生薑, 長葱	醤油, 酒, 味噌	820kcal 30.9g 30.6g
		ゴマ和え		三温糖, 白煎りゴマ	小松菜, 人参, モヤシ	醤油	
4水	○	バターライス エビクリームぞえ	ベーコン, 鶏もも肉 エビ, 調理用牛乳	精白米, バター, 米ぬか油 小麦粉	人参, 玉葱, 生薑 マッシュルーム	天塩, カレー粉, 鶏ガラ 白ワイン, コショウ ペイリーフパウダー	879kcal 27.9g 28.8g
		三色ピクルス		リンゴ酢 グラニュー糖	人参, キュウリ, カブ	白ワイン, 天塩 ペイリーフパウダー	
		スイカのフルーツポンチ		上白糖	スイカ, パイン缶 ミカン缶	白ワイン	
5木	○	ごはん		精白米			
		鶏肉のガーリックソテー	鶏むね肉	でん粉, オリーブ油 乾燥パン粉, リンゴ酢	ニンニク, トマト 玉葱, ホールトマト サヤエンドウ	醤油, 天塩, コショウ 本みりん, 赤ワイン	816kcal 31.0g 29.3g
		ヒジキの和風サラダ	ひじき, ツナ	三温糖, ごま油 白煎りゴマ	れんこん, キャベツ 人参	醤油, 酢, 天塩	
6金	○	七塔そうめん	削り節, 厚削り節 だし昆布	糸糖, 三温糖	長葱, 生薑	醤油, 薄口醤油 天塩, 酒, 本みりん	
		天ぷら(きす・ししとう・蓮根)	キス, 卵	小麦粉, 揚げ油	ししとう, れんこん	酒, 薄口醤油 コショウ, 天塩	748kcal 25.9g 23.5g
		ゆかり和え			モヤシ, 人参 キュウリ, ゆかり	天塩	
9月	○	イギリスパン		食パン			
		フィッシュ&チップス	マヒマヒ, 卵	小麦粉, でん粉 揚げ油, ジャガ芋		天塩, コショウ, ペーキングパウダー	838kcal 28.6g 40.3g
		パプリカサラダ		サラダ油	赤ピーマン, きゅうり 黄ピーマン, キャベツ 玉葱	酢, 天塩, コショウ	
野菜スープ	ベーコン	オリーブ油	人参, 玉葱, 生薑 黄ピーマン	鶏ガラ, 天塩, コショウ ペイリーフパウダー			
アップルクラムブル	卵, 調理用牛乳	上白糖, バター, 薄力粉 グラニュー糖	りんご	ペーキングパウダー シナモン			

10火	○	ごはん		精白米				
		海苔の佃煮	削り節, 削り節		三温糖		醤油, 本みりん, 酢	753kcal 29.4g 24.8g
		豚しゃぶ	豚肉, 削り節		三温糖, ごま油		大根, 人参, キュウリ 生薑, 長葱	醤油
		河内鯉柿					河内鯉柿	
11水	○	ガーリックフランス				フランスパン オリーブ油	ニンニク, パセリ	天塩
		枝豆コロッケ		豚肉, 卵		米サラダ油, パター ジャガ芋, 小麦粉 乾燥パン粉, 揚げ油 中濃ソース	玉葱, 枝豆	天塩, コショウ, 洋辛子 ウスターソース
		ラタトゥイユ				オリーブ油, 三温糖	ニンニク, 玉葱, ナス ホールトマト スズキーニ	天塩, コショウ, 醤油 ペイリーフパウダー
		パンキンポタージュ	調理用牛乳 生クリーム		サラダ油		カボチャ, 玉葱, 生薑	鶏ガラ, 天塩, コショウ ペイリーフパウダー
12木	○	冷やし中華	かつお中厚削り, 豚肉 だし昆布, 油揚げ, 卵			中華麺, 米サラダ油 ゴマ油, 三温糖 白すりゴマ	生薑, 干椎茸, 人参 キュウリ, モヤシ	天塩, 醤油, 酢, 酒
		モヤシのゴマ味噌和え	焼き竹輪			三温糖, 白すりゴマ	小松菜, 人参, キャベツ	味噌, 本みりん, 醤油
		ポテトのケチャップあえ				揚げ油, ジャガ芋, バター		ケチャップ
13金	○	飲み物のセレクト						
		トウモロコシと ベーコンのごはん	ベーコン			精白米, 米茹麦, バター	トウモロコシ	白ワイン, 天塩, コショウ
		豆腐のミートグラタン	豚肉, 豆腐 ミックスチーズ			オリーブ油, 小麦粉 トマトピューレ トマトペースト タバスコ, マカロニ	ニンニク, 生薑, 玉葱 人参, トマトジュース	赤ワイン, コショウ 天塩, ナツメグ, オレガノ ウスターソース 乾燥パセリ
17火	○	ごはん		精白米				
		魚そぼろと長ネギの卵焼き	サバほくし身, 卵			米サラダ油, 三温糖	干椎茸, 長葱, 玉葱 サヤインゲン	本みりん, 醤油, 酒, 天塩
		きびなご南蛮漬け	きびなご			でん粉, 揚げ油 オリーブ油, 三温糖	生薑, 玉葱 人参, キュウリ, 人参	天塩, コショウ, 酢 薄口醤油, 七味唐辛子
		春雨と豚肉のソテー	豚肉			ごま油, 春雨	人参, モヤシ 干椎茸, ニラ	酒, 天塩, コショウ, 醤油
18水	○	豆腐のみそ汁	ワカメ, かつお中厚削り だし昆布, 昆布				しめじ	味噌
		うなぎちらし	だし昆布, うなぎ 削り節, 卵			精白米, 三温糖, 上白糖	生薑	醤油, 本みりん, 酢 天塩, 薄口醤油
		きゅうりの梅和え	かつお削り節			ごま油	キュウリ, 練り梅	醤油, 酢, みりん
19木	○	冬瓜のそぼろ煮	鶏挽き肉			米ぬか油, 三温糖, でん粉	冬瓜, 玉葱, 人参	酒, 醤油
		土用餅	こしあん			白玉粉, 三温糖		
		ポークカレーライス	豚肉, 豚骨			精白米, 米茹麦, 小麦粉 米サラダ油, ジャガ芋	ニンニク, 生薑, 玉葱 人参, セロリー ホールトマト	赤ワイン, カレー粉 鶏ガラ, 天塩, コショウ, 本みりん ペイリーフパウダー
グリーンサラダ				サラダ油	キャベツ, ブロッコリー キュウリ, 玉葱	酢, 天塩, コショウ		
冷凍ミカン					冷凍ミカン			

※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%は水分です



水分の出入り 1日 2.5ℓ

尿便 1.6ℓ
呼吸や汗 0.9ℓ

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



★お知らせ★

- 7/13(金)に飲み物のセレクト給食を行います。「牛乳、いちごオレ、バナナオレ」の3つから1種類を選びます。
- 1学期の給食は 7月19日(木)で終了します。

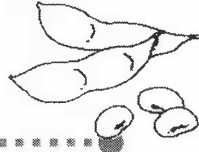
給食だより



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13回で終了、そして夏休みになります。1学期もラストパートです。

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)

食中毒に注意しましょう

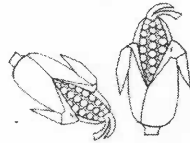
条件がそろえば数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる 食中毒を防ぐために…

元気がいちばん

<p>新しいものをきれいに洗って使う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外から帰ったとき ・トイレのあと ・調理前・食事前 <p>手洗いをきちんと 顔をきれいに拭くには 20秒以上必要</p>	<p>じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日光消毒 <p>ふきん・まな板などの消毒</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに冷蔵庫 <p>食べ残しを置いておかない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひんばんに開けない ・早く食べる ・入れすぎない ・こまめにそうじ <p>冷蔵庫の中も安心しない</p>	<p>くさったもの、カビのはえたものは食べない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・天気の良い日は <p>空気の流れかえ</p> <p>家の中も清潔に</p>

川もきれいに！



川もきれいに！



7月の献立紹介



★6日(金)「七夕献立」★☆☆

昔の七夕の儀式には、中国から伝わった「**素餅**」というお菓子をお供えし、無病息災を祈りました。(小麦粉と米粉を練って揚げた縄のような形のお菓子です。)

素餅の原型は素餅といわれており、現在の七夕には**素麺**を食べる習慣があります。



★9日(月) 世界の料理「イギリス」★

この日は、白身魚のフライにポテトフライを添えた「フィッシュ&チップス」と、デザートに「アップルクランブル」という焼き菓子を出します。

★18日(水) 食育推進献立「土用の丑の日」★

土用とは、昔の暦で立春、立夏、立秋、立冬の前の18日間をいいます。今年の立秋は8月7日で、そのうちの丑の日は、7月20日と8月1日です。

昔から、日本では丑の日に「う」のつく物を食べると縁起がよいと信じられてきました。夏の土用の丑の日といえば「うなぎ」、このうなぎを食べる習慣は、江戸時代の学者「平賀源内」が仕掛け人という説があります。

18日の給食でも「う」のつく食べ物がいくつか登場しますので、探してみてください。

食育推進献立について

港区では、生徒が給食を通じて食文化の経験、豊かな味覚の形成、食材に対する知識や感謝の気持ちなどを育むことを目的として食育推進事業を実施しています。学校給食において、様々な食を五感で体験し、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付けるため、行事献立や地産地消などのテーマを打ち出した給食を提供します。

食育推進献立の実施にあたっては、港区より生徒一人あたり年間810円(税抜)の公費補助があり、年間3回程度公費を活用した献立を提供します。

今年度一回目の食育推進献立は、7/18です。