

給食献立表

令和4年度 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杯 たんぱく質 脂質
1 金	○	ごはん		精白米		水	814 kcal
		サーモンの粒マスタード焼き	さけ	パン粉,オリーブ油		白ワイン,塩,こしょう,ウスターソース,粒マスタード	32.4 g
		野菜チップサラダ		じゃが芋,油,ごま油,三温糖	人参,さやいんげん,きゅうり,かぼちゃ,玉ねぎ	醤油,みりん,りんご酢	28.1 g
		ズッキーニのみそ汁	豆腐,みそ		人参,ズッキーニ,しめじ	水,だし削り節,だし昆布	
		チョコミルクゼリー	アガー,牛乳	上白糖		水,ココア,ゼリーカップ	
4 月	○	ガーリックライス		精白米,米粒麦,油	にんにく,人参	水,塩,こしょう,醤油	877 kcal
		夏野菜のミートグラタン	豚肉,牛乳,チーズ	油,ひよこ豆,薄力粉,パン粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,かぼちゃ,トマトジュース,バジル	赤ワイン,塩,こしょう,ナツメグ,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,タバスコ,オレガノ(粉),ベイリーフ(粉),アルミグラタン皿	31.0 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,メロン,レーズン		31.4 g
5 火	○	麦ごはん		精白米,押麦		水	779 kcal
		ひじき入り鶏そぼろ	ひじき,鶏肉	三温糖	しょうが	だし汁,醤油,酒	32.7 g
		焼きさばのみそだれがけ	さば,みそ	三温糖,でん粉	しょうが,にんにく	水,みりん,酒,醤油	30.4 g
		キャベツときゅうりの浅漬け			キャベツ,きゅうり,人参	塩,薄口醤油,だし昆布	
		ちゃんこ汁	鶏肉,豆腐	こんにゃく	人参,白菜,えのき,にら	鶏がら,水,みりん,醤油	
6 水	○	ごはん		精白米		水	769 kcal
		坦々スープ	豚肉,みそ,豆腐	ごま油,三温糖,緑豆春雨,白ごま,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,しめじ,にら	鶏がら,水,トウバンジャン,酒,塩,醤油,紹興酒,こしょう	30.7 g
		三色ナムル		ごま油	人参,きゅうり,もやし	塩,醤油	28.4 g
7 木	○	セタそうめん		そうめん,三温糖	しょうが	水,だし削り節,だし削り節,だし昆布,醤油,薄口醤油,塩,酒,みりん,ロックアイス	725 kcal
		天ぷら(いか・ししとう・さつま芋)	いか	さつま芋,薄力粉,油	ししとう	酒,水,塩,薄口醤油,紙小判	26.7 g
		冬瓜のそぼろ煮	鶏肉	油,三温糖,でん粉	冬瓜,玉ねぎ,人参	水,だし削り節,酒,醤油	22.0 g
		すいか			すいか		
行事献立 七夕	○	ごまごはん		精白米,ごま油,白ごま		水,塩	861 kcal
		にぎすの唐揚げ	にぎす	油,でん粉	しょうが	醤油,酒	34.3 g
		厚焼き卵	鶏卵	油,三温糖		だし汁,塩,醤油	34.0 g
		磯和え	のり		小松菜,人参,もやし	醤油	
		豚汁	豚肉,油揚げ,みそ	油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,大根,人参	水,だし削り節,だし昆布	
8 金	○	ミルクパン		ミルクパン(柏)			720 kcal
		枝豆コロッケ	豚肉	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,枝豆	塩,こしょう,水,中濃ソース,ウスターソース	24.9 g
		ミネストローネ	鶏肉	油,いんげん豆,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,しょうが,トマト缶,トマトジュース	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉),オールスパイス	27.1 g
		ミルクティゼリー	寒天,牛乳,生クリーム	三温糖,上白糖		水,紅茶,ゼリーカップ	
11 月	○	ミルクパン		ミルクパン(柏)			720 kcal
		枝豆コロッケ	豚肉	油,じゃが芋,薄力粉,パン粉,油	玉ねぎ,枝豆	塩,こしょう,水,中濃ソース,ウスターソース	24.9 g
		ミネストローネ	鶏肉	油,いんげん豆,マカロニ	にんにく,玉ねぎ,人参,セロリ,キャベツ,しょうが,トマト缶,トマトジュース	水,鶏がら,トマトピューレ,塩,こしょう,ベイリーフ(粉),オレガノ(粉),オールスパイス	27.1 g
		ミルクティゼリー	寒天,牛乳,生クリーム	三温糖,上白糖		水,紅茶,ゼリーカップ	

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杯あたり たんぱく質 脂質
12 火	○	とうもろこしごはん	ベーコン	精白米,米粒麦,オリーブ油	とうもろこし	水,だし昆布,塩,こしょう	783 kcal
		サーモンの南蛮焼き	さけ	薄力粉,油,上白糖	玉ねぎ,人参,きゅうり	塩,こしょう,酢,みりん,醤油,紙小判	32.7 g
		いもだんご汁	鶏肉,油揚げ	じゃが芋,でん粉	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	塩,水,だし削り節,だし昆布,酒,醤油	26.8 g
		メロン			メロン		
13 水	○	ジューシー	豚肉,昆布	精白米,もち米,油,三温糖	人参,干しいたけ,しょうが	水,塩,酒,醤油	747 kcal
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン,豆腐,削り節(粉)	油	ゴーヤ,人参,もやし	塩,こしょう,醤油	25.2 g
		もずくのみそ汁	沖縄もずく,油揚げ,みそ		長ねぎ	だし削り節,だし昆布,水	29.6 g
		沖縄パイン			パイナップル		
14 木	○	ごはん		精白米		水	701 kcal
		魚の塩焼き 夏野菜添え	しいら	オリーブ油	にんにく,ズッキーニ,玉ねぎ,なす,トマト	塩,こしょう,酒,薄口醤油,紙小判,ベイリーフ	33.2 g
		とうもろこしの唐揚げ		でん粉,油,三温糖	とうもろこし	醤油,みりん	17.6 g
		五色汁	鶏肉,豆腐	でん粉	人参,大根,えのき,しょうが,小松菜	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
15 金	○	夏野菜カレー	豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ウスターソース,中濃ソース,醤油,ガラムマサラ,ベイリーフ,鶏がら	806 kcal
		ビーンズサラダ	大豆	ひよこ豆,油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	25.6 g
		すいか			すいか		24.5 g
19 火	○	回鍋肉丼	豚肉,江戸甘みそ,みそ	精白米,油,三温糖,でん粉	人参,キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,たけのこ	水,酒,みりん,醤油,オイスターソース	783 kcal
		中華サラダ		こんにゃく,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,人参,きゅうり,にら,しょうが,にんにく	酢,醤油,塩	30.4 g
		杏仁豆腐	寒天,牛乳,生クリーム	上白糖	メロン,みかん缶	水,ゼリーカップ	24.2 g
9/2 金	○	カレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,油,メークイン,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ウスターソース,中濃ソース,醤油,ガラムマサラ,ベイリーフ(粉),鶏がら	817 kcal
		ビーンズサラダ	大豆	油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	26.4 g
		冷凍みかん			冷凍みかん		24.9 g

※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。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



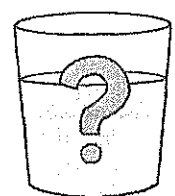
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。