



『7月の給食目標 夏の食生活と健康について考えよう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	牛乳	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月	麻婆野菜丼 モヤシと小松菜のナムル 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 大豆, 味噌, 豆腐 八丁味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ゴマ油, ラー油	ニンニク, 生姜, 人参, 菊・水煮 ピーマン, ナス, 長葱, 小松菜 モヤシ, 干椎茸	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ 豆板醤, 醤油, 薄口醤油	792 kcal 28.3 g 22.0 g
2火	枝豆ご飯 スズキのホイル焼き シシャモの塩焼き キャベツの中華ゴマサラダ 味噌けんちん汁	○	牛乳, だし昆布, スズキ 樺太シシャモ, 削り節, 味噌 豆腐	精白米, バター, サラダ油 ゴマ油, 白練りゴマ, 里芋	枝豆, シメジ, 玉葱, エノキ茸 人参, キャベツ, きゅうり ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酒, コショウ, 醤油, 酢	804 kcal 37.1 g 24.6 g
3水	ピザトースト コーンクリームスープ ポテトのフレンチサラダ 河内晩柑 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, ウインナー ミックスチーズ, 調理用牛乳	食パン, サラダ油, 小麦粉 ジャガ芋	ホールトマト, ニンニク, 玉葱 マッシュルーム, ピーマン 人参, 生姜, ホールコーン クリームコーン, パセリ きゅうり, 河内晩柑	塩, コショウ, 乾燥バジル 白ワイン, 鶏ガラ, 酢 ペイリーフパウダー	865 kcal 31.5 g 37.1 g
4木	白飯 鶏肉の唐揚げ葱ソース 小松菜のゴマ酢和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 削り節, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りゴマ 白すりゴマ, ジャガ芋	生姜, 長葱, ニンニク, 小松菜 人参, モヤシ, 玉葱, キャベツ	塩, 酒, 醤油, 酢	881 kcal 31.9 g 32.3 g
5金	七タメニュー 冷やし素麺 冬瓜の挽き肉あんかけ トウモロコシ 七タゼリー	○	牛乳, だし昆布, 厚削り節 蒲鉾, 卵, 削り節, 鶏肉, 粉寒天	素麺, でん粉, 小麦粉 サラダ油, 上白糖	小松菜, ナス, ミニトマト カボチャ, オクラ, 冬瓜 トウモロコシ, レモン果汁 パイン缶	塩, みりん, 酒, 醤油, 酢 サイダー	882 kcal 34.8 g 26.8 g
8月	チキンライス キャベツサラダ メロン (青肉)	○	牛乳, 鶏肉	精白米, バター, サラダ油	玉葱, 人参, マッシュルーム ホールコーン, キャベツ きゅうり, メロン	塩, 酢, バブリカ, 白ワイン コショウ, ケチャップ トマトピューレ	746 kcal 21.7 g 21.7 g
9火	白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, サケ, 削り節, 味噌 豆腐, 油揚げ, ワカメ	精白米, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	パセリ, 人参, きゅうり モヤシ, 長葱	塩, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 酢, 醤油	835 kcal 35.7 g 33.0 g
10水	セサミパン チキンピカタ 小松菜とコーンのソテー オニオンスープ	○	牛乳, 鶏肉, 卵, ベーコン	セサミパン, 小麦粉 サラダ油, バター	キャベツ, ホールコーン 小松菜, 生姜, 人参, 玉葱 パセリ	塩, コショウ, 白ワイン ペイリーフパウダー 鶏ガラ, ウスターソース ケチャップ	741 kcal 34.7 g 35.8 g
11木	イワシの蒲焼き丼 白菜のポン酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, マイワシ, 削り節 ワカメ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ジャガ芋	生姜, 小松菜, 人参, 白菜 柚子, 玉葱	塩, 酒, みりん, 醤油, 酢	871 kcal 30.8 g 27.9 g
12金	ソース焼きそば ポテト餅 冬瓜と鶏肉のスープ スイカ (小玉スイカ)	○	牛乳, 豚肉, 青海苔, 刻み海苔 鶏肉	サラダ油, 中華麺, ジャガ芋 でん粉, バター	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ ニラ, 冬瓜, ホールコーン 生姜, パセリ, スイカ	塩, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー ウスターソース 中濃ソース	876 kcal 29.1 g 24.2 g
16火	中華丼 春雨の中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 焼き竹輪 ウズラ卵, ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉 春雨, ゴマ油, ラー油 白煎りゴマ	生姜, 玉葱, 人参, 菊・水煮 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱 きゅうり, キャベツ	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ オイスターソース, 酢 醤油	830 kcal 27.1 g 23.4 g
17水	食育メニュー (土用丑の日) うなぎちらし キャベツと胡瓜のゆかり漬け 冬瓜入りかき玉スープ 土用餅	○	牛乳, うなぎ, 刻み海苔 だし昆布, 削り節, 卵, アズキ	精白米, 餅米, 三温糖 白煎りゴマ, でん粉, 白玉粉	しそ葉, きゅうり, キャベツ 人参, ゆかり, 冬瓜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	816 kcal 28.6 g 19.1 g
18木	♪セレクトメニュー♪ 夏野菜カレー コールスローサラダ ※デザートが選べます。 冷凍アップルor冷凍パイン	○	牛乳, 豚肉	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ナス, カボチャ キャベツ, きゅうり ホールコーン, 冷凍リンゴ 冷凍パイン	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ペイリーフパウダー カレー粉, ナツメグ ガラムマサラ, コショウ ケチャップ, 酢	851 kcal 23.0 g 23.2 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。

7月17日は食育メニュー (土用丑の日)

港区では昨年度に引き続き、和食や郷土料理など、食育を重視した給食を一部公費で提供する事業に取り組んでいます。御成門中学校でも、年に3回程度実施する予定です。第1回目は、7月17日の土用丑の日メニューです。ウナギを食べることはよく知られていると思いますが、「夏の土用」は、暑さが厳しい時期のため、元気が出る食べ物で乗り切るうと考えられていました。さらに、「丑の日」は災難を受けやすい日と考えられていたため、丑にちなんで「う」のつく食べ物で縁起を担いだり、丑の方角の守護神「玄武」が黒の神様であることにちなんで、「黒い」食べ物で厄除けをする習わしがありました。「う」がつく食べ物は、ウナギ・ウリ・梅干しなど、「黒い」食べ物はウナギ、ドジョウ、ナス、黒豆などと言われていました。また、土用餅、土用卵など、滋養強壮に効く食べ物のなかには「土用」の名がつけられたものもあるそうです。普段なかなか食べることができない食材なので、この機会にぜひ食べてみてください。

18日はセレクトメニュー

今回のセレクト給食はデザートが選べます。後日アンケートをお配りしますので、期日までに給食委員さんへ必ず提出して下さい。

お知らせ

2学期の給食開始は、9月3日(火)からです。元気な顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。