



[令和3年度 7月献立表]



『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	1人あたり たんぱく質 脂質
1木	麻婆野菜丼 ニラ玉スープ スイカ (小玉スイカ)	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 筋水煮 ナス, ピーマン, 長葱, にら スイカ	塩, 豆板醤, こしょう, 醤油 鶏ガラ, 酒	813 kcal 27.4 g 21.9 g
2金	白飯 鶏肉の唐揚げソース キャベツときゅうりの浅漬け 油揚げと小松菜の味噌汁	○	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 味噌, 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, 白煎りごま	生姜, 長葱, にんにく, キャベツ きゅうり, 人参, 小松菜	塩, 醤油, 酒, 酢, だし削り節	856 kcal 33.8 g 31.6 g
5月	枝豆ご飯 スズキのホイル焼き 切干大根のサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, スズキ, わかめ, 味噌	精白米, バター, 三温糖 ごま油, 白煎りごま, じゃが芋	枝豆, しめじ, 玉葱, えのき 切干大根, きゅうり, 人参 もやし	塩, 酒, だし昆布, こしょう 醤油, 酢, 一味唐辛子 だし削り節	754 kcal 33.9 g 18.5 g
6火	白飯 豚肉の生姜焼き 小松菜の辛子和え ひつつみ汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, 薄力粉	にんにく, 生姜, 小松菜, 人参 キャベツ, 大根, 長葱, 干椎茸	塩, 醤油, 酒, みりん, 洋辛子 だし削り節, だし昆布	834 kcal 31.4 g 26.6 g
7水	セタメニュー		牛乳, 蒲鉾, 鶏卵, 鶏肉, 粉寒天	素麺, サラダ油, 薄力粉 コーンスターチ, さつま芋 ごま油, 白すりごま, 上白糖	人参, 小松菜, オクラ, 長葱 きゅうり, もやし, レモン果汁 パイン缶	塩, だし昆布, だし削り節 醤油, みりん, こしょう, 酢 サイダー	819 kcal 26.4 g 36.0 g
	冷やし素麺 天ぷら (鶏肉・サツマ芋) モヤシの和風サラダ セタゼリー	○					
8木	チキンライス チーズサラダ 冬瓜とコーンのスープ メロン (赤肉)	○	牛乳, 鶏肉, ダイスターズ, 豚肉	精白米, バター, サラダ油 でん粉	玉葱, 人参, マッシュルーム キャベツ, きゅうり, 冬瓜 生姜, ホールコーン, パセリ メロン	塩, パプリカ, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, 酢, 鶏ガラ ペイリーフ	817 kcal 26.3 g 24.6 g
9金	イワシの蒲焼き丼 モヤシの磯和え 味噌けんちん汁	○	牛乳, イワシ, 刻みのり, 味噌 豆腐	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 里芋	生姜, 小松菜, 人参, もやし ごぼう, 大根, 長葱	塩, 醤油, みりん, だし昆布 だし削り節, 酒	782 kcal 30.7 g 20.6 g
12月	白飯 サケのマヨネーズ焼き キャベツの中華ゴマサラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳, サケ, 味噌, 豆腐	精白米, マヨネーズ, サラダ油 ごま油, 白練りごま, じゃが芋	パセリ, 人参, キャベツ, 玉葱 きゅうり, 長葱	塩, こしょう, 白ワイン, 酢 醤油, だし削り節	828 kcal 33.2 g 30.2 g
13火	2色フランスパン (ガーリック&シュガー) クリームシチュー ジャーマンポテト 河内晩柑 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆, ベーコン 調理用牛乳	ソフトフランスパン マーガリン, グラニュー糖 サラダ油, 薄力粉, じゃが芋	にんにく, パセリ, 玉葱, 人参 生姜, キャベツ, ピーマン 河内晩柑	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ペイリーフ	835 kcal 27.6 g 37.6 g
14水	ふりかけごはん ぎせい豆腐 キャベツの塩昆布和え エノキと油揚げの味噌汁	○	牛乳, ひじき, ちりめんじゃこ 削り節, 豆腐, 鶏卵, 塩昆布 味噌, 油揚げ	精白米, 白煎りごま, 三温糖 サラダ油, でん粉, ごま油	人参, 筋水煮, 干椎茸, 生姜 キャベツ, えのき, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	815 kcal 33.8 g 26.6 g
15木	中華丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, イカ, エビ わかめ	精白米, サラダ油, でん粉 ごま油, 白煎りごま	生姜, 玉葱, 人参, 干椎茸, 白菜 青梗菜, 長葱, 小松菜, もやし	塩, 醤油, 鶏ガラ, こしょう オイスターソース, ラー油 酒	750 kcal 28.7 g 18.7 g
16金	食育メニュー (土用丑の日)		牛乳, うなぎ, 刻みのり, 鶏卵 小豆	精白米, もち米, 白煎りごま 三温糖, でん粉, 白玉粉	大葉, きゅうり, 大根, 人参 ゆかり粉, 冬瓜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 だし昆布, だし削り節	824 kcal 29.0 g 19.7 g
	うなぎちらし 大根ときゅうりのゆかり漬け 冬瓜入りかき玉汁 土用餅	○					
19月	セレクトメニュー		牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, 薄力粉	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参 ピーマン, ナス, かぼちゃ ほうれん草, キャベツ きゅうり, とうもろこし 冷凍アップル, 冷凍パイン	塩, 赤ワイン, ペイリーフ ケチャップ, 中濃ソース 鶏ガラ, カレー粉, クミン ナツメグ, オールスパイス ガラムマサラ, 酢, こしょう	907 kcal 25.5 g 24.1 g
	夏野菜カレー グリーンサラダ とうもろこし	○					
※デザートが選べます。 冷凍アップルor冷凍パイン							

※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16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16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ろ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。

19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2日(木)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。