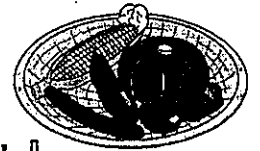




[令和4年度 7月 献立表]



『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	エネルギー たんぱく質
1 金	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 豆腐, 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 干椎茸, ナス, ピーマン, 長葱 にら, スイカ	塩, 豆板糖, 酒, 醤油, 鶏がら ラー油, こしょう	790 kcal 29.3 g
4 月	白飯 サケのマヨネーズ焼き モヤシの磯和え 味噌けんちん汁	○	牛乳, サケ, 刻みのり, 味噌 豆腐	精白米, マヨネーズ, サラダ油 ごま油, 里芋	パセリ, きゅうり, 人参, もやし ごぼう, 大根, 長葱	塩, こしょう, 酒, 醤油 だし昆布, だし削り節	767 kcal 34.4 g
5 火	焼きおにぎりのスープ茶漬け 鶏肉の唐揚げ キャベツの中葉ゴマサラダ	○	牛乳, 鶏肉	精白米, でん粉, サラダ油 ごま油, 白練りごま	人参, 玉葱, えのき, みつば 生姜, キャベツ, きゅうり	塩, 酒, 醤油, だし昆布 だし削り節, 薄口醤油 みりん, 酢, こしょう	795 kcal 29.4 g
6 水	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, うずら卵 イカ, 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, 酒, 鶏がら こしょう, ラー油 オイスターソース	750 kcal 29.1 g
7 木	七タメニュー 冷やし素麺 天ぷら (スズキ・カボチャ) トウモロコシ 七夕ゼリー	○	牛乳, 蒲焼, 鶏卵, スズキ 粉寒天	素麺, サラダ油, 薄力粉 コーンスターチ, 上白糖	人参, 小松菜, オクラ, 長葱 かぼちゃ, とうもろこし レモン果汁, バイン缶	塩, だし昆布, だし削り節 醤油, みりん, こしょう サイダー	762 kcal 27.7 g
8 金	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 (青肉)	○	牛乳, 鶏肉, ダイスチーズ 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, パプリカ粉, 白ワイン こしょう, トマトピューレ ケチャップ, 酢, 鶏がら ペイリーフ粉	776 kcal 26.6 g
11 月	白飯 豚肉の生姜焼き モヤシのゴマ酢和え ひつつみ汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉 白すりごま, サラダ油, 薄力粉	にんにく, 生姜, 小松菜, 人参 もやし, ごぼう, 長葱, 干椎茸	塩, 醤油, 酒, みりん, 酢 だし削り節, だし昆布	816 kcal 32.6 g
12 火	イワシの蒲焼き丼 キャベツの和風サラダ 具沢山味噌汁	○	牛乳, イワシ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖, ごま油, 白すりごま じゃが芋	生姜, キャベツ, きゅうり 人参, 玉葱, しめじ, えのき 長葱	塩, 酒, 醤油, みりん, 酢 こしょう, だし削り節	776 kcal 29.5 g
13 水	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, 調理用牛乳 ベーコン	ソフトフランスパン バター, 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, 鶏がら こしょう, ペイリーフ粉	789 kcal 28.1 g
14 木	枝豆ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの塩昆布和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 豆腐 鶏卵, 塩昆布, わかめ, 味噌	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, じゃが芋	枝豆, 人参, 筋水煮, 生姜 キャベツ, 玉葱	塩, 酒, だし昆布, 醤油 みりん, だし削り節	769 kcal 32.9 g
15 金	食育メニュー (土用丑の日) 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	○	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 冬瓜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油 ゆかり粉, だし昆布 だし削り節	781 kcal 28.6 g
19 火	トセレクトメニュート 夏野菜カレー グリーンサラダ ※デザートが選べます。 冷凍アップルor冷凍パイ	○	牛乳, 豚肉	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, スッキーニ かぼちゃ, ほうれん草 キャベツ, きゅうり 冷凍アップル, 冷凍パイ	塩, 白ワイン, ペイリーフ粉 ケチャップ, 中濃ソース 豚骨, 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	805 kcal 23.6 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15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15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、丑にちなんだ「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なんて、「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。

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をして下さい。

お知らせ

2学期の給食開始は、9月2日(金)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。