



[令和5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

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
3月	白飯 海苔の佃煮 鶏肉の味噌焼き キャベツの和風サラダ けんちん汁	○	牛乳、刻みのり、鶏肉、味噌豆腐	精白米、三温糖、サラダ油 ごま油、白すりごま、里芋	生姜、人参、キャベツ、きゅうり ごぼう、大根、長葱	塩、醤油、酒、みりん、酢 こしょう、だし昆布 だし削り節	768 kcal 32.1 g
4火	枝豆ご飯 ぎせい豆腐 モヤシのゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、ちりめんじゃこ、豆腐 鶏卵、わかめ、味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、白すりごま、じゃが芋	枝豆、人参、菊水煮、干椎茸 生姜、小松菜、もやし、玉葱	塩、酒、だし昆布、醤油 みりん、酢、だし削り節	770 kcal 34.0 g
5水	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、白煎りごま	にんにく、生姜、人参、菊水煮 干椎茸、なす、ピーマン、長葱 にら、スイカ	塩、豆板醤、酒、醤油、鶏がら こしょう	780 kcal 29.1 g
6木	白飯 具沢山味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え	○	牛乳、豚肉、塩昆布、味噌	精白米、三温糖、でん粉 ごま油、じゃが芋	にんにく、生姜、キャベツ 人参、玉葱、しめじ、長葱	塩、醤油、酒、だし削り節 みりん	750 kcal 30.4 g
7金	七タメニュー	○	牛乳、ちらしかまぼこ、鶏卵 スズキ、粉寒天	菜類、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、パイン缶	塩、だし昆布、だし削り節 醤油、みりん、こしょう サイダー	760 kcal 27.6 g
	冷やし素麺 天ぷら (スズキ・カボチャ) トウモロコシ 七タゼリー						
10月	白飯 大根と油揚げの味噌汁 サケのマヨネーズ焼き キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳、サケ、油揚げ、味噌	精白米、マヨネーズ、サラダ油 ごま油、白練りごま	パセリ、人参、キャベツ きゅうり、大根、長葱	塩、こしょう、酒、酢、醤油 だし削り節	799 kcal 34.3 g
11火	チャーハン パンサンスー キムチスープ	○	牛乳、豚肉、鶏卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 緑豆春雨、ごま油、白煎りごま	人参、干椎茸、長葱、きゅうり もやし、生姜、キムチ (白菜) チンゲンサイ、えのき	塩、酒、醤油、こしょう、酢 洋辛子、鶏がら	747 kcal 27.7 g
12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 サクランボ	○	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 さくらんぼ	塩、赤ワイン、鶏がら こしょう、ベイリーフ粉	784 kcal 28.9 g
13木	イワシの蒲焼き丼 モヤシの磯和え 豆腐とエノキの味噌汁	○	牛乳、イワシ、刻みのり、豆腐 味噌、わかめ	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖	生姜、小松菜、人参、もやし えのき	塩、酒、醤油、だし削り節 みりん	741 kcal 31.0 g
14金	ナポリタン ポテトのバジルサラダ 冬瓜とコーンのスープ メロン (膏肉)	○	牛乳、ウインナー、粉チーズ 豚肉	スパゲティ、オリーブ油 バター、じゃが芋、サラダ油 でん粉	にんにく、玉葱、人参、ピーマン マッシュルーム、きゅうり 冬瓜、生姜、ホールコーン パセリ、メロン	塩、こしょう、ケチャップ ウスターソース、バジル粉 酢、鶏がら、ベイリーフ粉	758 kcal 27.8 g
18火	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、三温糖 白煎りごま、でん粉、白玉粉	大葉、きゅうり、キャベツ 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	783 kcal 29.2 g
	うなぎちらし キャベツと胡瓜のゆかり漬け 冬瓜入りかき玉汁 土用餅						
19水	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、ズッキーニ かぼちゃ、ホールコーン キャベツ、きゅうり 冷凍アップル、冷凍パイン	塩、赤ワイン、ベイリーフ粉 ケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、鶏がら 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	812 kcal 22.9 g
	夏野菜カレー コーンサラダ ※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18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18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4日(月)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。