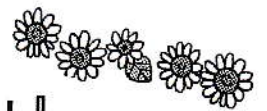




[平成29年度 7月 献立表]



『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	調味料	1人分 たんぱく質 脂質
3月	白飯 サケのマヨネーズ焼き キャベツの和風サラダ 豚汁	○	牛乳, サケ, 豚肉, 削り節, 味噌 豆腐	精白米, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ, ジャガ芋	パセリ, キャベツ, きゅうり 人参, ゴボウ, 大根, 長葱	塩, 酢, コショウ, 白ワイン マヨネーズ, 醤油	872 kcal 38.3 g 32.8 g
4火	中華丼 大根とキュウリのナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, ウズラ卵 ワカメ	精白米, サラダ油, でん粉 ゴマ油, ラー油, 白煎りゴマ	生姜, 玉葱, 人参, 筍・水煮 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱 きゅうり, 大根	塩, 酒, 鶏ガラ, コショウ オイスターソース, 醤油	797 kcal 27.0 g 23.1 g
5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, ウインナー, 鶏肉, 大豆 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, きゅうり パセリ, 河内晩柑	コショウ, 乾燥パジル, 鶏ガラ ペイリーフパウダー, 塩, 酢	791 kcal 30.5 g 31.8 g
6木	ゆかりご飯 スズキのホイル焼き シヤモの塩焼き モヤシのゴマ酢和え 豆腐と油揚げの味噌汁	○	牛乳, スズキ, 樺太シヤモ 削り節, 味噌, 豆腐, 油揚げ ワカメ	精白米, 白煎りゴマ, バター 三温糖, 白すりゴマ	ゆかり, シメジ, 玉葱, エノキ茸 小松菜, 人参, モヤシ, 長葱	塩, コショウ, 白ワイン, 酢 醤油	743 kcal 36.6 g 20.9 g
7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, 卵 削り節, 鶏肉, 粉寒天, 蒲鉾	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, 冬瓜, トウモロコシ オクラ, レモン果汁	塩, みりん, 酒, 酢, 醤油 炭酸飲料	870 kcal 34.4 g 26.4 g
	10月	ソース焼きそば 冬瓜とコーンのスープ スイカ (小玉スイカ)	○	牛乳, 豚肉, 青海苔, 鶏肉	サラダ油, 中華麺, でん粉	玉葱, 人参, キャベツ, モヤシ ニラ, 冬瓜, 生姜, ホールコーン パセリ, 小玉スイカ	コショウ, 塩, 鶏ガラ ペイリーフパウダー 中濃ソース, ウスターソース
11火	白飯 鶏肉の味噌あん キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐入りかき玉汁	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, だし昆布 削り節, 卵, 豆腐, ワカメ	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ゴマ油, 白練りゴマ	生姜, 人参, キャベツ, 長葱 きゅうり	塩, 酒, みりん, コショウ, 酢 醤油	802 kcal 32.5 g 28.8 g
12水	イワシの蒲焼き丼 モヤシの磯和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳, マイワシ, 刻み海苔 削り節, 油揚げ, 味噌	精白米, サラダ油, でん粉 三温糖	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ 大根, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油	870 kcal 34.6 g 29.8 g
13木	セサミパン かぼちゃグラタン オニオンスープ 雪中貯蔵 甘夏 (果物)	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳 ミックスチーズ, ベーコン	セサミパン, サラダ油, バター 小麦粉	カボチャ, 人参, 玉葱, 生姜 パセリ, 甘夏	塩, コショウ, 鶏ガラ ペイリーフパウダー	820 kcal 30.0 g 35.6 g
14金	夏野菜のカレーピラフ キャベツサラダ メロン (アンデスメロン)	○	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, ピーマン ズッキーニ, ナス, キャベツ きゅうり, メロン	カレー粉, 白ワイン, コショウ 塩, 酢, トマトピューレ	756 kcal 22.7 g 22.6 g
18火	食育メニュー (土用丑の日) うなぎちらし キャベツとキュウリの梅和え 冬瓜入りかき玉スープ 土用餅	○	牛乳, うなぎ, 刻み海苔, 卵 糸削り節, だし昆布, 削り節 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, キャベツ, 人参, 梅干 きゅうり, 冬瓜, 長葱	塩, 酒, みりん, 醤油, ハチミツ	804 kcal 28.6 g 18.8 g
	19水	♪セレクトメニュー♪ ※主食とデザートが選べます。 てりやきチキンバーガー フライドフィッシュバーガー ポトフ (共通) 白桃ゼリーor抹茶ミルクプリン	○	牛乳, 鶏肉, メルルーサ ウインナー, 粉寒天 調理用牛乳, 練乳	丸パン, ジャガ芋, サラダ油 でん粉, 小麦粉, 三温糖, パン粉	キャベツ, 生姜, 人参, 玉葱 キャベツ, プロッコリー ピーチジュース, 桃缶	塩, コショウ, 醤油, みりん ケチャップ, ウスターソース ペイリーフパウダー, 鶏ガラ 白ワイン, 抹茶, 酒

※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。

7月7日は「七夕」

御成門中学校では、7日に素麺を出します。中には星形のかまぼこや、夏野菜がたくさん入っています。デザートはゼリーにも、星形の寒天が入っています。味だけでなく、見た目でも分かる行事食になっていますので、お楽しみに！！

19日はセレクトメニュー

今回のセレクトは主食とデザートがそれぞれ選べます。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4日(月)からです。元気な顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。