

毎日350g以上の野菜を食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量

令和3年 7月 献立表

中央区立晴海中学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1 木 とうもろこしごはん 牛乳 あじの南蛮漬け みそ汁 <small>東京都産のとうもろこしをごはんに使用します。</small>	牛乳,あじ,わかめ,	米,かたくり粉,油,上白糖,じゃがいも	とうもろこし,玉葱,にんじん,青ピーマン,えのきたけ	765	31.2
2 金 豚キムチ丼 牛乳 冬瓜と春雨のスープ 豆乳花(トールファ)	豚肉,ちくわ,牛乳,うずら卵,ゼラチン,豆乳,きな粉	米,油,上白糖,ごま油,ごま,はるさめ,黒砂糖	にんにく,玉葱,にら,長ねぎ,キムチ,こまつな,にんじん,とうがん,しめじ	804	32.7
5 月 セレクト給食 マーボーなす丼 牛乳 トマトと卵のスープ ◎デザートセレクト いちごアイス りんごシャーベット みかんシャーベット	豚肉,大豆,豆腐,牛乳,鶏肉,たまご,	米,油,上白糖,かたくり粉,ごま油,デザート	なす,干しいたけ,長ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,こまつな,トマト	平均 841	平均 29.7
6 火 はちみつレモントースト 牛乳 チリコンカン 野菜チップス	牛乳,大豆,鶏肉	食パン,マーガリン,はちみつ,油,小麦粉,じゃがいも	レモン,玉葱,にんにく,かぼちゃ,ごぼう,にんじん	840	30.1
7 水 行事食 ~七夕~ ちらしずし 牛乳 七夕そうめん汁 星空ゼリー <small>七夕そうめん汁には、天の川に見立てたそうめんと星型のオクラとかまぼこを使用しました。デザートにはぶどうゼリーと星型寒天で七夕の夜空をイメージしました。</small>	油揚げ,あじ,たまご,牛乳,鶏肉,かまぼこ,寒天,アガー	米,もち米,上白糖,かたくり粉,油,そうめん,サイダー	干しいたけ,にんじん,オクラ,かんぴょう,れんこん,長ねぎ,ぶどうジュース	793	30.9
8 木 ~かみかみ献立~ 冷やし鮭茶漬け 牛乳 ししゃもパリパリ揚げ 切干し大根サラダ	鮭,のり,牛乳,ししゃも	米,ごま,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,ごま油,油,上白糖	きょうな,オクラ,キャベツ,にんじん,こまつな,切干しだいこん,玉葱	782	32.9
9 金 地産地消の日 なすとトマトのスパゲティ 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ ビシソワーズ <small>東京都産のなす・じゃがいもを使用します。</small>	豚肉,大豆,牛乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲティ,油,ごま油,上白糖,じゃがいも,バター	ズッキーニ,なす,にんにく,玉葱,トマト水煮,とうがらし,キャベツ,もやし,にんじん,セロリー	834	33.2
12 月 世界の料理 ~タイ~ ガパオライス 牛乳 クイッティオスープ 小玉すいか	ちくわ,豚肉,大豆,牛乳	米,上白糖,ごま油,米粉麺	青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,にんじん,たけのこ,にんにく,とうがらし,もやし,しめじ,小玉すいか	775	28.2
13 火 いわしの蒲焼き丼 牛乳 ひじきと枝豆のサラダ かきたま汁	いわし,牛乳,豆腐,たまご	米,かたくり粉,油,小麦粉,上白糖,ごま,じゃがいも	キャベツ,こまつな,えだまめ,にんじん,玉葱,長ねぎ	845	33
14 水 冷やしうどん 牛乳 夏のかき揚げ 野菜のごま酢がけ メロン	豚肉,ちくわ,牛乳,むぎえび,いか,塩こんぶ,たまご	冷凍うどん,上白糖,小麦粉,油,ごま	なす,長ねぎ,にら,玉葱,にがり,とうもろこし,もやし,にんじん,キャベツ,メロン	752	33.1
15 木 食育の日 郷土料理 ~沖縄~ くあじゅうしいー 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくスープ パインゼリー <small>沖縄の方言で「くあ」は「固い」、「じゅうしいー」は「炊き込みごはん」、「チャンプルー」は「混ぜる」、の意味です。スープには沖縄県産のもずくを使用します。</small>	豚肉,ちくわ,昆布,牛乳,豆腐,たまご,削り節,鶏肉,もずく,アガー	米,油,上白糖,ごま油	しょうが,しめじ,にんじん,にがり,もやし,玉葱,えのき,こまつな,パインジュース,パイン缶	753	30.8
16 金 学習発表会 チキンカツバーガー 牛乳 シャキシャキポテトサラダ 冷凍アップルコンポート	鶏肉,牛乳,ハム	パンズパン,小麦粉,パン粉,じゃがいも,油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,玉葱,りんご	748	28.9
19 月 学習発表会予備日 夏野菜カレー 牛乳 トマトサラダ 冷凍パン	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,油,上白糖	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,かぼちゃ,なす,トマト,パン	855	26.3

「ガパオライス」とは肉とパジルの炒めごはんです。「ガパオ」とは「ホーリーパジル」というハーブの一種です。給食では乾燥パジル粉を使用します。クイッティオは、米粉麺のことで、ガパオライスとスープには「ナンプレー」という魚醤を使用しています。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

このマークのある日の下線が料理は「野菜1皿=70g」を示しています。

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。夏休みにも、毎日コップ1~2杯飲みましょう。

夏休みも牛乳を忘れずに!

骨を丈夫にするコツ

<p>1 1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる。</p> <p>食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。</p>	<p>2 カルシウムの多い食品をとる。</p> <p>ビタミンDやビタミンKと一緒にとると効果的です。</p>	<p>3 適度に運動をする。</p> <p>丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。</p>	<p>4 睡眠をしっかりとる。</p> <p>骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。</p>
---	--	--	--

カルシウムの多い食べ物

牛乳、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、牛乳・乳製品、大豆製品、切り干し大根、小魚、ひじき、干しエビ

カルシウムの吸収を促進する

ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、乾燥しいたけ

骨へのカルシウムの取り込みを助ける

ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類、納豆

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

ホワイトシチュー、グラタン、ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムが多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし、じゃこサラダ、切り干し大根の煮物

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養素	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)		
							A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)			
6月分平均	799	15.4	21.8	2.8	363	115	3.2	301	0.5	0.6	40	6
学校給食摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7