

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4年 7月 献立表



中央区立晴海中学校

日曜	123g 献立	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal たんぱく質 g
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	
1金	地産地消の日 とうもろこしごはん あじの南蛮漬け 野菜のごまみそだれ かきたま汁 牛乳 <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,豆腐,わかめ,たまご	米,かたくり粉,油,さとう,三温糖,ごま	とうもろこし,玉葱,にんじん,青ピーマン,こまつな,もやし,長ねぎ,えのきたけ	771 36.9
4月	世界の料理 ~シンガポール~ 海南鶏飯(ハイナンジーファン) ビーフン入りスープ パイナップルケーキ 牛乳	鶏肉,牛乳,えび,たまご	米,ごま油,ピーマン,小麦粉,さとう,バター	しょうが,長ねぎ,にんにく,チンゲンツァイ,玉葱,しめじ,にら,にんじん,パインジュース,パイン缶	786 30.6
5火	カレーコロッケバーガー コーンサラダ メロン 牛乳	牛乳,手亡,豚肉,脱脂粉乳,牛乳,まぐろ缶	バンズパン,油,小麦粉,パン粉,マッシュポテト,さとう	玉葱,キャベツ,にんじん,コーン缶,メロン	774 30.4
6水	夏野菜のスパゲティ ひじきと枝豆のサラダ ビジソワーズ 牛乳 <small>東京都産の玉葱・じゃがいもを使用します。</small>	豚肉,大豆,チーズ,牛乳,豆乳,生クリーム	スパゲティ,油,さとう,ごま,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,とうからし,こまつな,キャベツ,えだまめ,にんじん,セロリー	829 34.6
7木	行事食 ~七夕~ ちらしずし セタそうめん汁 フルーツポンチ 牛乳	油揚げ,あじ,たまご,牛乳,鶏肉,かまぼこ,寒天	米,もち米,さとう,かたくり粉,油,そうめん,サイダー	にんじん,かんぴょう,れんこん,干しいたけ,オクラ,長ねぎ,りんご缶,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	784 31.4
8金	セレクト給食 麻婆なす丼 トマトと卵のスープ 牛乳 ◎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,さとう,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,えのきたけ,トマト	812 29.6
11月	冷やし中華 じゃがいものチリソース 冷凍みかん 牛乳 <small>東京都産のじゃがいもを使用します。</small>	鶏肉,わかめ,牛乳	中華麺,三温糖,ごま,ごま油,油,じゃがいも,小麦粉,プレックス粉,さとう	しょうが,コーン,にんじん,もやし,きゅうり,長ねぎ,にんにく,みかん	757 31
12火	豚キムチ丼 冬瓜スープ 豆乳花(トールーフア) 牛乳 <small>東京都産の玉葱・小松菜を使用します。</small>	豚肉,ちくわ,牛乳,うずら卵,ゼラチン,豆乳,きな粉	米,油,さとう,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	755 32.3
13水	はちみつレモントースト チリコンカン 野菜チップス 牛乳	牛乳,大豆,豚肉	食パン,マーガリン,はちみつ,小麦粉,じゃがいも,油	レモン,玉葱,にんじん,にんにく,かぼちゃ,ごぼう	794 31.2
14木	食育の日 郷土料理 ~沖縄~ くあじゅーシー ゴーヤチャンプル もずくスープ シークワサーゼリー 牛乳	豚肉,ちくわ,昆布,牛乳,豆腐,たまご,鶏肉,かまぼこ,もずく,アガー	米,油,さとう,ごま油,はちみつ	しょうが,しめじ,にんじん,にがり,もやし,玉葱,こまつな,シークワサー	749 32.1
15金	~かみかみ献立~ 冷やし鮭茶漬け ししゃもパリパリ揚げ ちくわのいそべ揚げ 野菜のごま酢かけ 冷凍パン 牛乳	鮭,のり,牛乳,ししゃも,ちくわ,青のり	米,ごま,かたくり粉,春巻きの皮,小麦粉,油,さとう	きょうな,オクラ,もやし,にんじん,こまつな,パインアップル	780 35.9
19火	夏野菜のカレーライス トマトサラダ オレンジ 牛乳	豚肉,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,油,マーガリン,さとう	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,かぼちゃ,なす,トマト,バレンシアオレンジ	799 26.6

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

このマークのある日の下線がついた料理は「野菜1皿=70g」を示しています。

栄養価	たんぱく質					脂質					ビタミン					食物繊維 (g)
	エネルギー (kcal)	(%)	(g)	(%)	(mg)	エネルギー (kcal)	(%)	(g)	(%)	(mg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	食物繊維 (g)		
7月分平均	783	16	25	2.5	372	112	3	313	0.5	0.6	35	8				
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7				

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか? 夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB₁不足が挙げられます。ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB₁を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB₁を多く含む食べ物



夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜 香りのもととなる「アリシン」がビタミンB ₁ の吸収を高めてくれます。 にら, ねぎ, にんにく, たまねぎ	すっぱい食べ物 酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。 梅干し, かんきつ類, お酢
ネバネバ野菜 ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。 やまいも(やまいも), オクラ, モロヘイヤ	夏が旬の野菜・果物 この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。 トマト, きゅうり, ナス, ピーマン, 茄子, 西瓜, スイカ, 人参, ほうろく