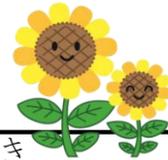


毎日350g以上の野菜を食べよう！

今月の給食 平均野菜使用量



令和元年度 7月 献立予定表



中央区立佃中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|----|----|------------|---|--|--|---|---------------|------------|
| | | | | 赤の仲間 体をつくるものになる | 黄の仲間 エネルギーのもとになる | 緑の仲間 体の調子を整えるものになる | | |
| 1 | 月 | ○ | 世界の料理 ～韓国～ ご飯 キムムッチム(海苔の和え物) チョレギ風サラダ ヤムニョムチキン(韓国揚げ鶏) トック卵スープ | 牛乳 焼き海苔 鶏肉 たまご | 精白米 ごま油 三温糖 白ごま 片栗粉 サラダ油 トック 上白糖 | にんにく 玉葱 生姜 万能葱 キャベツ もやし 水菜 えのき茸 にんじん 大根 | 834 | 27.8 |
| 2 | 火 | ○ | ひじきご飯 焼きししゃも 野菜のごま和え 豚汁 食べよう野菜350 ～野菜1皿70g～ | 牛乳 出し昆布 ひじき 油揚げ ししゃも 豚肉 豆腐 みそ | 精白米 米粒麦 サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも | にんじん キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ | 777 | 30.4 |
| 3 | 水 | ○ | なすとトマトのスパゲティ 和風サラダ チーズ枝豆蒸しぱん | 牛乳 豚肉 切りいか たまご チーズ | スパゲティ バター サラダ油 中ざらめ 上白糖 小麦粉 | なす ズッキーニ にんにく 玉葱 トマト缶 キャベツ もやし にんじん 枝豆 | 871 | 34.7 |
| 4 | 木 | ○ | 7月7日:七夕 鱈入りちらしずし セタそうめん汁 お星様ゼリー | 牛乳 出し昆布 油揚げ 凍り豆腐 真鱈 たまご 豆腐 かまぼこ | 精白米 三温糖 片栗粉 そうめん 上白糖 サイダー | にんじん かんぴょう 枝豆 オクラ | 765 | 28.6 |
| 5 | 金 | ○ | 焼きカレーパン ミネストローネ ツナと野菜のフレンチサラダ くだもの(メロン) 食べよう野菜350 ～野菜1皿70g～ | 牛乳 豚肉 鶏肉 手亡豆 まぐろ缶 | 丸パン サラダ油 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ 上白糖 | 玉葱 にんじん にんにく 生姜 トマト缶 セロリ キャベツ 青ピーマン もやし くだもの | 778 | 32.5 |
| 8 | 月 | ○ | チンジャオロース丼 にらたまスープ くだもの(小玉すいか) | 牛乳 豚肉 豆腐 たまご | 精白米 片栗粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油 | 青ピーマン たけのこ 玉葱 もやし にんじん にんにく 生姜 長葱 にら くだもの | 763 | 27.1 |
| 9 | 火 | ○ | 肉豆腐丼 和風ワンタンスープ ゴーヤチップ | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ | 精白米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮 | にんにく 生姜 長葱 にんじん 玉葱 えのき茸 さやいんげん もやし 白菜 ゴーヤ | 781 | 27.8 |
| 10 | 水 | 牛乳 コーヒー | パンパン コーンとハムのオムレツ もやしのカレードレッシング和え 夏のパスタスープ | 牛乳 牛乳 ボンレスハム たまご | パンパン サラダ油 バター 上白糖 マカロニ じゃがいも | 玉葱 ホールコーン缶 もやし オクラ | 726 | 30.4 |
| 11 | 木 | ○ | 豚キムチ丼 キャベツとじゃこの塩だれ 春雨スープ | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ | 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも春雨 | 玉葱 にんじん にら 長葱 白菜キムチ キャベツ にんにく もやし 青梗菜 | 728 | 31.1 |
| 12 | 金 | ○ | 揚げぱん(ココア) ニョッキのカレースープ じゃがいものハニーサラダ | 牛乳 ベーコン | コッペパン 蜂蜜 グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 中ざらめ | セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 キャベツ もやし | 805 | 22 |
| 15 | 月 | | 海の日 | | | | | |
| 16 | 火 | ○ | 食育の日 ～日本の郷土料理・沖縄県～ ししじゅうい(豚肉と昆布の混ぜご飯) もずくスープ ゴーヤチャンプルー サーターアーンダーギー | 牛乳 豚肉 焼き竹輪 もずく 細切昆布 たまご 押し豆腐 | 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 小麦粉 黒砂糖 | 生姜 しめじ にんじん ゴーヤ もやし 玉葱 えのき茸 | 823 | 31.6 |
| 17 | 水 | ○ | 27日:土用の丑の日 かみかみ献立 いわしの蒲焼き丼 彩りお豆と野菜のサラダ 根菜汁 | 牛乳 鰯 青大豆 みそ | 精白米 片栗粉 三温糖 白ごま サラダ油 上白糖 じゃがいも | キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 | 784 | 27.6 |
| 18 | 木 | ○ | 夏野菜カレー トマトサラダ アイスクリーム 食べよう野菜350 ～野菜1皿70g～ | 牛乳 鶏肉 アイスクリーム | 精白米 米粒麦 サラダ油 上白糖 キャノーラ油 | 玉葱 にんじん にんにく 生姜 トマト缶 なす 青ピーマン 西洋かぼちゃ トマト | 873 | 24.6 |
| 19 | 金 | | 終業式 | | | | | |

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります、

暑さに負けない体づくりを！

★適度な運動

ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行う
など、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。

※暑い時や炎天下、体調の悪い時など、無理な運動は禁物です。

★バランスのよい食事

量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。

★しっかり睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。
冷房を使うときは
冷やし過ぎに注意。



★こまめな水分補給

基本は水やお茶で。
汗をたくさんかいたら、
イオン飲料等で塩分も
補給します。



◆今月の献立から◆

4日(木) 鱈入りちらしずし、セタそうめん汁、お星様ゼリー

7月7日は「七夕」です。七夕とは、7月7日の夜、1年に一度だけ、天の川を渡って「ひこ星」と「織り姫」が、会合することができるという星祭りの行事です。短冊に願い事をします。給食では、酢飯に、蒲焼き風にした鱈や旬の枝豆、色鮮やかな錦糸卵を彩りよくちらし、夏のちらしずしを作ります。また、そうめんを入れた「セタそうめん汁」と星型のナタデココを入れた「お星様ゼリー」をお届けします。

16日(火) <毎月19日・食育の日> 日本の郷土料理～沖縄県～

「しし」は豚肉、「じゅうい」は混ぜ込むという意味の豚肉と昆布の混ぜご飯「ししじゅうい」や特産品「ゴーヤ・もずく・黒糖」を使用した沖縄料理をお届けします。

| 栄養価 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量) (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | | 食物繊維 (g) |
|---------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-------------|
| | | | | | | | A (μgRE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) | |
| 7月分平均 | 793 | 28.9 | 25.8 | 3.2 | 360 | 2.8 | 243 | 0.54 | 0.64 | 36 | 5.3 |
| 都栄養摂取標準 | 830 | 30 | 25～30 | 2.5 | 450 | 4 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 6.5 |