

# 平成23年7月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

| 日付   | 献立名            |          |  | 使用食材                            |   |                                    | エネルギー                   | タンパク質                 |
|------|----------------|----------|--|---------------------------------|---|------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
|      | 主食             | 牛乳       | おかず  | 体の組織を作る                         | 体の調子を整える  | 主にエネルギー源                           | kcal                    | g                     |
| 1 金  | チリコンカン(メキシコ料理) | ○<br>3-2 | オニオンドレッシングサラダ<br>オレンジ                      | 牛乳・牛ひき肉・キドニービーンズ                | にんにく・セロリ・玉葱・トマト・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・人参・キャベツ・きゅうり・オレンジ         | 米・オリーブ油・バター・小麦粉・じゃがいも・さとう          | 928                     | 28.5                  |
| 4 月  | きつねごはん         | ○<br>3-3 | ゴマししゃも<br>変わり漬け<br>むらくもスープ                 | 牛乳・油揚げ・ししゃも・豆腐・鶏卵               | キャベツ・きゅうり・人参・ほうれん草  | 米・もち米・さとう・小麦粉・黒ごま・白ごま・ごま油・でんぶん     | 837                     | 31.6                  |
| 5 火  | パン             | ○<br>3-3 | ほうれん草と卵のグラタン<br>キャベツサラダ(八王子産きゅうり使用)<br>黄桃缶 | 牛乳・鶏肉・むきえび・鶏卵・粉チーズ              | 玉葱・マッシュルーム・ほうれん草・キャベツ・人参・きゅうり・ホールコーン・黄桃缶                      | 油・マカロニ・バター・小麦粉・生パン粉・はちみつ           | 852                     | 31.7                  |
| 6 水  | ごはん            | ○<br>3-3 | ほっけの塩焼き<br>肉じゃが<br>みそ汁                     | 牛乳・ほっけ開き・豚肉・豆腐・生わかめ・白みそ         | 玉葱・人参・さやいんげん  | 米・油・白滝・じゃがいも・さとう                   | 818                     | 35.8                  |
| 7 木  | 七夕寿司(行事献立)     | ○<br>3-3 | そうめんのすまし汁<br>アーモンド和え                       | 牛乳・油揚げ・鶏肉・鶏卵・きざみのり              | 干しいたけ・ごぼう・人参・さやえんどう・小松菜・キャベツ・もやし                              | 米・さとう・油・そうめん・アーモンド粉                | 803                     | 28.9                  |
| 8 金  | 冷やしラーメン        | ○<br>3-3 | フルーツ白玉<br>舟きゅうり(八王子産きゅうり)                  | 牛乳・豚肉・赤みそ・粉寒天                   | にんにく・人参・玉葱・干しいたけ・白菜・もやし・ねぎ・しょうが・りんご缶・みかん缶・パン缶・きゅうり            | 冷凍中華めん・油・さとう・白玉・水餃                 | 776                     | 27.0                  |
| 11 月 | シーフードピラフ       | ○<br>2-1 | ビーンズチャウダー<br>ごま風味サラダ                       | 牛乳・むきえび・いか・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム   | にんにく・玉葱・マッシュルーム・トマトピューレ・さやいんげん・パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・ホールコーン        | 米・バター・油・じゃがいも・米粉・白ごま・ゴマペースト・ごま油    | 909                     | 36.4                  |
| 12 火 | バターロール         | ○<br>2-1 | ムサカ風(八王子産玉葱・なす使用)<br>豆腐入り春雨スープ<br>冷凍みかん    | 牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・ピザチーズ・豚肉・豆腐        | にんにく・玉葱・トマトピューレ・ホールトマト・なす・人参・干しいたけ・生姜・ほうれん草・冷凍みかん             | バターロール・オリーブ油・さとう・小麦粉・じゃがいも・でんぶん・春雨 | 842                     | 29.4                  |
| 13 水 | 冷やしきつねうどん      | ○<br>2-1 | フライドポテト<br>蒸しとうもろこし(八王子朝取り)                | 牛乳・鶏肉・油揚げ・青のり                   | 玉葱・人参・ねぎ・小松菜・とうもろこし   | 冷凍うどん・さとう・油・じゃがいも                  | 827                     | 29.4                  |
| 14 木 | ごはん・手作りふりかけ    | ○<br>2-1 | 豆腐入り卵焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>和風もやしスープ           | 牛乳・削り節・きざみのり・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵・豚肉・茎わかめ | しょうが・玉葱・人参・干しいたけ・ほうれん草・もやし                                    | 米・白ごま・さとう・でんぶん・つきこんにやく・ごま油         | 824                     | 35.3                  |
| 15 金 | ごはん            | ○<br>2-1 | エビのチリソース<br>ポテトの香味和え<br>拌三絲                | 牛乳・むきえび・あおのり                    | しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参                                     | 米・油・でんぶん・ごま油・じゃがいも・はるさめ・さとう・白ごま    | 870                     | 32.3                  |
| 19 火 | 夏野菜のカレーライス     | ○        | わかめサラダ<br>セレクト 西瓜<br>メロン                   | 牛乳・ベーコン・豚ひき肉・粉チーズ・生わかめ          | にんにく・生姜・セロリ・玉葱・人参・トマト・ホールトマト・ズッキーニ・なす・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・西瓜・メロン | 米・麦・マンゴチャツネ・油・バター・小麦粉・さとう          | 西瓜<br>836<br>メロン<br>875 | 西瓜25.3<br>メロン<br>25.1 |

- ・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ・1日(金)1年生は野外体験活動のため給食がありません。
- ・4日～6日まで2年生は移動教室のため給食がありません。
- ・夏休み明けの給食は9月1日から開始します。

## 今月の目標・・・夏の食生活と健康について考えよう

### 栄養バランスのよい食事を

暑いからと、冷や麦だけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスが崩れてしまいます。夏ばてにならないよう、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べましょう。  
運動中の水分補給も忘れずに！  
水分補給に適した飲み物は水・麦茶・ほうじ茶がおすすめです。運動後は、汗と一緒に失われた塩分などを補うため、水だけよりもスポーツ飲料の方が適しています。



### 地産地消について

今月も東京都内産の野菜を使っています。(きゅうり・玉葱・なす・とうもろこし・トマト・じゃがいもなど) 現在火曜日・金曜日が都内八王子の野菜を届けていただいております。八王子のとうもろこしが水曜日に入っていますが、区内一度に使うと、朝取りが間に合わず、水曜日になりました。

### 熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、暑さの中で生じる障害の総称です。梅雨明け後など、急に気温が上がったときに多く発生する傾向にあります。熱中症になると、全身がだるくなったり、めまいや吐き気、おう吐、頭痛などを起こしたり、重症では死亡に至ることもあります。熱中症予防のために、日中の暑い時間帯を避けて行動し、こまめに水分補給をしましょう。



### 6月18日土曜日試食会を実施しました。参加者34名

PTA保健企画部でリクエストの献立  
きな粉揚げパン・イカドッグ・牛乳・ハリラ(モロッコのスープ)・ゴマ風味サラダ・冷凍みかん

### アンケートの結果

味について おいしい 97% ふつう3%  
量について ちょうどよい100%  
時期について 昨年6月でしたので、次回は秋でも良いのでは！  
上記のような結果を得ることが出来ました。今後も成長期の生徒の手助けになれるよう給食室一同おいしく作っていきたいと思います。