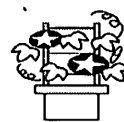




7月の献立表



平成29年度

12回

今月の目標 ☆暑さに負けない夏の食生活と健康について考えよう☆

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	献立名	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	
				血・肉・骨になるもの	骨力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
3	月	・ピピンパ ・パンサンスー ・東京産とうもろこし <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏挽き肉,卵,牛乳	精白米,ゴマ油,三温糖,白ゴマ,サラダ油,春雨	ニンニク,生姜,長葱,豆モヤシ,小松菜,キャベツ,キュウリ,人参,トウモロコシ	醤油,豆板醤,塩,酢,洋辛子	831 32.2	
4	火	・ご飯 ・サーモンの和風ムニエル ・野菜のレモン醤油和え ・茄子と油揚げの味噌汁 <small>季節の野菜</small>	牛乳	サーモントラウト,削り節,油揚げ,白味噌,牛乳	精白米,でん粉・衣用,サラダ油,バター,三温糖	玉葱,生姜,ニンニク,キュウリ,キャベツ,人参,レモン果汁,ナス	塩,コショウ,酒,醤油,酢,みりん,薄口醤油	771 33.9	
5	水	・セルフコロッケバーガー ・野菜のクリームスープ ・スイカ <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏挽き肉,スキムミルク,卵,調理用牛乳,牛乳	ミルクパン,サラダ油,揚げ油,バター,ジャガ芋,小麦粉,生パン粉・衣用,小麦粉	キャベツ,玉葱,人参,マッシュルーム,生姜,小松菜,スイカ	塩,コショウ,中濃ソース,鶏ガラ,ベイリーフパウダー	828 26.4	
6	木	・レタスチャーハン ・トマトサラダ バジルドレッシング ・卵とコーンのスープ <small>季節の野菜</small>	牛乳	鶏挽き肉,鶏肉,卵,牛乳	精白米,サラダ油,オリーブ油,三温糖,でん粉	ニンニク,ザーサイ,長葱,レタス,トマト,バジル・生,玉葱,生姜,人参,ホールコーン,クリームコーン	塩,薄口醤油,コショウ,ふどう酢,鶏ガラ,醤油	775 28.4	
7	金	★七夕献立★		牛乳	だし昆布,厚削り節,油揚げ,鶏肉,鶏挽き肉,白味噌,牛乳	素麺,麩,サラダ油,三温糖,揚げ油,でん粉・衣用,ジャガ芋,上白糖	人参,干椎茸,長葱,小松菜,カボチャ,ナス,ハイン缶,ミカン缶,メロン,ブルーベリー・生	784 27.8	
10	月	・角煮丼 ・ごま風味サラダ ・赤だしの味噌汁	牛乳	豚ばら肉,生揚げ,ウズラ卵,刻み海苔,だし昆布,削り節,赤味噌,油揚げ,牛乳	精白米,押麦,三温糖,でん粉,白ゴマ,上白糖,練りゴマ,ゴマ油	大根,生姜,キャベツ,キュウリ,人参,ホールコーン,エノキ茸,長葱,小松菜	酒,醤油,酢	894 28.6	
11	火	・ご飯 <small>季節の野菜</small> ・ししゃもと夏野菜の天ぷら ・野菜の即席漬け ・もずくスープ	牛乳	卵,樟太シヤモ,削り節,豆腐,もずく,牛乳	精白米,揚げ油,小麦粉,コーンスターチ,小麦粉,でん粉,白ゴマ	カボチャ,ナス,キュウリ,キャベツ,長葱	塩,コショウ,みりん,醤油,酒	858 21.9	
★食育推進献立★～土用丑の日にまつわる献立～									
12	水	・うなぎちらし ・大根ときゅうりの梅和え ・冬瓜と卵のスープ ・土用餅	牛乳	うなぎ・かば焼,刻み海苔,糸削り節,削り節,卵,アズキ,牛乳	精白米,餅米,三温糖,白ゴマ,ハチミツ,でん粉,白玉粉	大葉,キュウリ,大根,梅干,冬瓜,長葱,小松菜	酒,みりん,醤油,塩	825 29.4	
13	木	・黒糖パン ・かぼちゃのホワイトグラタン ・フレッシュトマトスープ ・プラム <small>季節の果物</small>	牛乳	鶏肉,豆乳,調理用牛乳,生クリーム,ミックスチーズ,ベーコン,牛乳	黒砂糖パン,ジャガ芋,サラダ油,バター,小麦粉,マカロニ	カボチャ,玉葱,マッシュルーム,セロリー,トマト,プラム	塩,コショウ,ベイリーフパウダー,鶏ガラ,オレガノ,乾燥バジル	866 31	
14	金	・ムロアジの担々麺 ・野菜のナムル ・ブルーベリーマフィン <small>季節の果物を使ったデザート</small>	牛乳	むろあじミンチ,ハチ味噌,赤味噌,卵,調理用牛乳,牛乳	中華麺・冷,サラダ油,上白糖,ゴマ油,練りゴマ,白ゴマ,白ゴマ,バター,小麦粉	長葱,生姜,人参,青梗菜,ニラ,小松菜,モヤシ,ブルーベリー・生	豆板醤,酒,醤油,みりん,甜麺醤,鶏ガラ,塩,ラー油,ベーキングパウダー	768 33.2	
18	火	・たご飯 <small>季節の食材</small> ・だし入り卵焼き ・キャベツときゅうりのゆかり漬け ・豚汁	牛乳	タコ・角切,油揚げ,刻み海苔,鶏挽き肉,削り節,卵,豚肉,味噌,生揚げ,牛乳	精白米,餅米,白ゴマ,サラダ油,上白糖,ジャガ芋	サヤインゲン,玉葱,人参,干椎茸,キュウリ,キャベツ,ゆかり,大根,長葱	塩,酒,薄口醤油,醤油	784 39.9	
19	水	★1学期最後の給食★		(フジョリアン)	鶏肉,ワカメ,ジョア	精白米,サラダ油,バター,小麦粉,ジャガ芋,上白糖,ゴマ油	生姜,ニンニク,セロリー,玉葱,人参,マッシュルーム,カボチャ,トマト,ズッキーニ,ナス,ピーマン,キャベツ,モヤシ,枝豆,冷凍ミカン	赤ワイン,ガラムマサラ,クミン,カルダモン,カイエンペッパー,カレー粉,塩,ベイリーフパウダー,クチャップ,ウスターソース,醤油,中濃ソース,鶏ガラ,酢,洋辛子	857 24.7

お知らせ



- ◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。
- ◎今月の果物は、プラム・スイカ・冷凍ミカン・ブルーベリー・メロン・パイン缶・みかん缶を予定しています。
- ◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

♪7月12日(水)は食育推進献立です♪～土用丑の日にまつわる献立～

港区では平成28年度より、行事食や地産地消などの食育を重視した給食を一部公費で提供する「食育の推進事業」を実施しています。三田中学校では、今年7月・12月・1月の計3回実施する予定です。第1回目の食育推進献立は、7月12日(水)に実施します。今回のテーマは、「土用丑の日にまつわる献立」です。今年の土用丑の日は7月25日で夏休み中のため、少し早めに実施します。

★土用丑の日とは?★

土用とは、季節の変化の目安となる「雑節」のひとつであり、その期間で十二支の丑の日にあたる日を「土用丑の日」といいます。夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏バテをしやすい時期であることから、昔から精のつくうなぎを食べる習慣があります。また、「丑の日に“う”のつく食材を食べると病気になる」という云われもあります。この日の給食では、うなぎの他にも“う”のつく「梅干し」「瓜(冬瓜)」を使用したり、土用にまつわる料理を取り入れました。

【うなぎちらし】～土用丑の日の定番食材・うなぎ～

うなぎは、奈良時代から精のつくものとして有名であり、今のように土用にうなぎを食べる習慣が広がったのは江戸時代から始まりました。給食では、うなぎを蒸してタレをかけ、ご飯に混ぜた「うなぎちらし」にしました。大葉やごまを加え、香りよく仕上げます。愛知県産のうなぎを使用する予定です。

【大根ときゅうりの梅和え】～“う”のつく食材～

梅干しは、昔から食欲がない時などに食べられてきました。梅干しの酸味が唾液分泌を促すことにより、食欲不振になりがちな体を解消します。さらに、梅干しに含まれるクエン酸が新陳代謝を活性化することで、夏バテ防止にも効果が期待できます。

【冬瓜と卵のスープ】～“う”のつく食材・“土用卵”にちなんだ料理～

冬瓜は夏の旬の野菜のひとつです。からだの中の余分な熱をとる効果や利尿作用などにより、夏に崩しがちな体の調子をととのえてくれます。土用卵とは、土用の時期に産み落とされた卵のことをいいます。卵は栄養価の高い食材ですが、なかでも土用卵は特に精がつく食材とされ、土用に卵を食べる習慣がありました。

【土用餅】～暑気払いと厄除けを願った和菓子～

土用餅とは、土用に食べるあんころ餅(餅を小豆餡に包んだもの)のことをいいます。お餅は力持ち(力餅)、小豆は厄除けに通じるため、暑さに負けず無病息災で過ごすことができるといわれています。給食では、餅の代わりに白玉を使用しています。