



7月の献立表



平成30年度
13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	献立	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月		・夏野菜カレー ・ブロッコリーサラダ ・冷凍ミカン	鶏肉、鶏ガラ、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋、揚げ油	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ナス、ピーマン、シメジ、カボチャ、ズッキーニ、冬瓜、赤ピーマン、ブロッコリー、キュウリ、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、酢、コショウ	868 24
3火		・ビビンバ ・春雨の中華スープ ・さくらんぼゼリー	鶏挽き肉、鶏ガラ、卵、豆腐、粉砕天、牛乳	精白米、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、サラダ油、春雨、上白糖	ニンニク、生姜、長葱、豆モヤシ、ホウレン草、人参、白菜、青梗菜、サクランボ、メロン、ミカン缶	醤油、豆板醤、塩、酢、酒、コショウ、白ワイン	775 31.2
4水		・麦ご飯 ・鮭のチャンチャン焼き ・苜のりポテトビーンズ ・豆腐の味噌汁	サケ、白味噌、大豆、苜のり、削り節、味噌、赤味噌、豆腐、牛乳	精白米、押麦、上白糖、バター、白ゴマ、揚げ油、ジャガ芋、小麦粉	生姜、ニンニク、人参、玉葱、キャベツ、モヤシ、ピーマン、小松菜、長葱	酒、醤油、塩、コショウ	898 43.5
5木		・ターメリックライス ・タンドリーチキン ・クルトンサラダ ・キャベツのスープ ・河内晩柑	鶏肉、鶏ガラ、プレーンヨーグルト、ベーコン、牛乳	精白米、米粒麦、オリーブ油、バター、食パン、ジャガ芋、サラダ油	ニンニク、生姜、玉葱、ブロッコリー、キュウリ、人参、キャベツ、河内晩柑	塩、ターメリックパウダー、コショウ、カレー粉、醤油、クチャップ、パプリカ、カルダモン、乾燥パセリ、酢、ベイリーフパウダー	846 30.8
6金		★七夕献立★ ・ご飯 ・シシャモと夏野菜の天ぷら ・きゅうりのピリ辛和え ・小松菜と紫麴のすまし汁	卵、シシャモ、削り節、だし昆布、豆腐、油揚げ、牛乳	精白米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、上白糖、ゴマ油、白ゴマ、紫麴	カボチャ、ナス、キュウリ、大根、ニンニク、小松菜、オクラ	塩、コショウ、みりん、醤油、豆板醤	900 25.1
9月		・しらすご飯 ・ハガツオの葱ソース ・ヒジキと大豆の炒め煮 ・具沢山味噌汁	しらす干し、かつお、ヒジキ、油揚げ、大豆、削り節、煮干、味噌、白味噌、豆腐、牛乳	精白米、白ゴマ、三温糖、サラダ油、コンニャク	生姜、長葱、ニンニク、人参、ゴボウ、エノキ茸、小松菜	塩、酒、みりん、醤油、油、酢	760 41.2
10火		・チャーシュー麺 ・わかめスープ ・フルーツヨーグルト	豚挽き肉、鶏挽き肉、鶏ガラ、味噌、ワカメ、プレーンヨーグルト、牛乳	サラダ油、中華糖、三温糖、でん粉、ゴマ油、白ゴマ、上白糖	ニンニク、生姜、キュウリ、モヤシ、ホールコーン、人参、玉葱、干椎茸、長葱、小松菜、バナナ、桃、缶、ミカン缶	塩、コショウ、豆板醤、甜麺醤、酒、醤油、オイスターソース、ベイリーフパウダー	790 28.6
11水		・ご飯 ・メルルーサのマヨネーズ焼き ・ポテトきんぴら ・カブと油揚げの味噌汁	メルルーサ、味噌、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、マヨネーズ、ジャガ芋、つきコンニャク、ゴマ油、三温糖、白ゴマ	ゴボウ、人参、カブ、カブ菜、長葱	塩、コショウ、白ワイン、洋辛子、醤油、酒、みりん、豆板醤	762 30.6
12木		・ぶどうパン ・鶏肉のプロヴァンサルソースがけ ・コールスローサラダ ・ポテトポタージュ	鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	ブドウパン、オリーブ油、サラダ油、ジャガ芋	生姜、玉葱、ニンニク、トマト、トマト缶、マッシュルーム、キャベツ、人参、ピーマン	白ワイン、みりん、醤油、クチャップ、塩、コショウ、乾燥パセリ、酢、洋辛子、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ	774 32.7
13金		・麦ご飯 ・なすのトロトロ炒め ・じゃが芋の味噌汁 ・ヨーグルトゼリーピーチソース	豚肉、赤味噌、八丁味噌、削り節、ワカメ、味噌、粉砕天、プレーンヨーグルト、調理用牛乳、牛乳	精白米、押麦、揚げ油、ジャガ芋、サラダ油、三温糖、でん粉、上白糖	ナス、ニンニク、生姜、赤ピーマン、玉葱、長葱、桃、缶	酒、醤油、豆板醤、コショウ、ラム酒	749 25.4
17火		・ゴーヤ炒飯 ・ごま風味サラダ ・卵と豆腐の中華スープ	ベーコン、卵、豚肉、鶏ガラ、豆腐、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋、白ゴマ、上白糖、練りゴマ、でん粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、冬瓜、長葱、こねぎ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、モヤシ、小松菜	酒、塩、醤油、コショウ、酢	791 28.2
18水		★食育推進献立★～土用丑の日にまつわる献立～ ・うなぎちらし ・オクラときゅうりの梅和え ・冬瓜と卵のスープ ・土用餅	うなぎ、刻み海苔、削り節、削り節、だし昆布、卵、アズキ、牛乳	精白米、餅米、三温糖、白ゴマ、でん粉、白玉粉	しそ葉、オクラ、キュウリ、大根、梅干、冬瓜、長葱、小松菜	酒、みりん、醤油、塩	780 27.4
19木		★1学期最後の給食★ ・ソース焼きそば ・野菜の中華スープ ・チョコ無しパン	豚肉、鶏ガラ、青海苔、卵、調理用牛乳、生クリーム	サラダ油、中華糖、蒸、ゴマ油、白ゴマ、上白糖、小麦粉、チョコチップ、バター	生姜、玉葱、モヤシ、キャベツ、人参、葱、白菜、ホウレン草、エノキ茸、長葱	塩、コショウ、酒、中濃ソース、ウスターソース、醤油、ココア、ベーキングパウダー	976 29.9



◎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、冷凍ミカン・サクランボ・メロン・ミカン缶・河内晩柑・バナナ・桃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18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・10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18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20日で終業式のため、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。

【オクラ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。