



7月 献立表



令和元年7月
港区立三田中学校

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☆

実施日	曜日	献立	飲み物	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	たんぱく質 (g)
1	月	・夏野菜カレー ・トマトスープ ・河内晩柑	牛乳	ヒヨコ豆、鶏肉、ベーコン、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、ナス、カボチャ、苦瓜、トマト、★河内晩柑	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、ケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、乾燥パプリカ、コショウ	824
								22.8
2	火	・タコ飯 ・豚肉と野菜の炒め煮 ・けんちん汁	牛乳	だし昆布、油揚げ、タコ、豚肉、削り節、鶏肉、豆腐、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、コンニャク、ジャガ芋、三温糖、つきコンニャク、ゴマ油	生姜、ゴボウ、人参、干椎茸、サヤインゲン、玉葱、レンコン、葱、大根、長葱	酒、薄口醤油、塩、みりん、醤油	765
								30.1
3	水	・ピピンパ ・春雨と豆腐の中華スープ ・抹茶ケーキ	牛乳	鶏挽き肉、大豆、卵、豆腐、調理用牛乳、牛乳	精白米、ゴマ油、三温糖、白ゴマ、サラダ油、春雨、小麦粉、バター、甘納豆(アズキ)	ニンニク、生姜、長葱、豆モヤシ、ホウレン草、人参、白菜、小松菜	醤油、豆板醤、塩、酢、鶏ガラ、酒、コショウ、抹茶、ベーキングパウダー	887
								33.7
4	木	★七夕献立★ ・素麺 ・シシヤモと夏野菜の天ぷら ・白菜のお浸し ・七夕ゼリー	牛乳	だし昆布、厚削り節、蒲鉾、卵、シシヤモ、削り節、塩昆布、粉寒天、寒天、牛乳	素麺、上白糖、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、三温糖、ゴマ油、白ゴマ、コンニャク粉	人参、干椎茸、長葱、小松菜、みょうが、カボチャ、ナス、白菜、グレープフルーツ、100%	塩、醤油、みりん、コショウ	777
								22.5
5	金	・ジャンバラヤ ・じゃが芋の香味炒め ・冷凍ミカン	牛乳	ウインナー、鶏肉、ベーコン、牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋	ニンニク、玉葱、セロリ、枝豆、トマト缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、人参、冷凍ミカン	塩、コショウ、赤ワイン、パプリカ、クミン、オレガノ、カイエンペッパー、ウスターソース、ケチャップ、乾燥パプリカ	769
								21.2
8	月	・家常豆腐丼 ・小松菜の中華スープ ・バナナ	牛乳	豚肉、赤味噌、生揚げ、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、生姜、人参、白菜、干椎茸、長葱、玉葱、エノキ茸、シメジ、小松菜、◆バナナ	豆板醤、酒、鶏ガラ、醤油、塩、コショウ	803
								25.9
9	火	・麦ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・ポテトきんぴら ・豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、ヒジキ、卵、削り節、味噌、豆腐、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、ジャガ芋、つきコンニャク、ゴマ油、白ゴマ	玉葱、人参、サヤインゲン、ゴボウ、小松菜、長葱	塩、醤油、酒、みりん、豆板醤	805
								31.2
10	水	・フィッシュバーガー ・夏野菜のミネストローネ ・フルーツヨーグルト	牛乳	ホキ、ベーコン、豚肉、大豆、粉チーズ、プレーンヨーグルト、調理用牛乳、牛乳	丸パン、揚げ油、小麦粉、乾燥パン粉、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ、上白糖	キャベツ、セロリ、玉葱、生姜、トマト、トマト缶、ズッキーニ、ナス、◆バナナ、桃缶、パイン缶、ミカン缶	塩、コショウ、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	814
								37.3
11	木	・ご飯 ・トロアジの韓国風ソース ・ごぼうサラダ ・じゃが芋の味噌汁	牛乳	トロアジ、削り節、味噌、油揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、ジャガ芋、白ゴマ、ゴマ油	生姜、ニンニク、長葱、ゴボウ、人参、モヤシ、キュウリ、ホールコーン、玉葱、小松菜	醤油、酒、コチ醤油、甜醤油、酢、一味唐辛子、塩	765
								32.4
12	金	・チキンクリームライス ・ハムサラダ ・茸のスープ	牛乳	鶏肉、調理用牛乳、白インゲン豆、ハム、ベーコン、牛乳	精白米、米粒麦、サラダ油、小麦粉、バター、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム、生姜、ピーマン、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、エノキ茸、小松菜	塩、ターメリックパウダー、白ワイン、鶏ガラ、コショウ、酢、醤油、洋辛子、ベイリーフパウダー	844
								25.6
16	火	・ご飯 ・メカジキのあずま煮 ・もやしときゅうりのピリ辛和え ・豆腐とワカメの味噌汁	牛乳	メカジキ、削り節、豆腐、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉、黒ゴマ、ゴマ油、白ゴマ、ジャガ芋	生姜、モヤシ、キュウリ、オクラ、ニンニク、玉葱	酒、みりん、醤油、豆板醤、塩	846
								34.4
17	水	・ジャージャー種 ・ワカメスープ ・ミルクコーヒーゼリー	牛乳	豚挽き肉、鶏挽き肉、大豆、味噌、豆腐、ワカメ、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	サラダ油、中華麺、白ゴマ、三温糖、でん粉、ゴマ油、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	コショウ、鶏ガラ、豆板醤、甜醤油、酒、醤油、オイスターソース、塩、インスタントコーヒー	783
								29.8
18	木	★食育推進献立★～土用丑の日まつわる献立～ ・うなぎちらし ・野菜の梅おかか和え ・冬瓜のかき玉汁 ・メロン	牛乳	うなぎ、刻み海苔、削り節、削り節、だし昆布、卵、牛乳	精白米、餅米、三温糖、白ゴマ、でん粉	キュウリ、オクラ、人参、大根、梅干、冬瓜、長葱、小松菜、★赤肉メロン	酒、みりん、醤油、塩	752
								27.3



◎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、河内晩柑・冷凍ミカン・バナナ・桃缶・パイン缶・ミカン缶・メロンを予定しています。
「体の調子を整えるもの」欄に★◆印がついている果物は、★（特別栽培農産物）、◆（有機栽培農産物）を使用する予定です。
◎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（木）は食育推進献立です♪～土用丑の日まつわる献立～

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、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（木）に実施します。今回のテーマは、「土用丑の日まつわる献立」です。

★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らない」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」にします。

【野菜の梅おかか和え】～“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。梅干しの酸味で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。

【冬瓜のかき玉汁】～“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整えてくれます。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。