

# 7月学校給食献立表

2017年

港区立高松中学校

日	献立表	牛乳	一言メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ヒジキご飯 高野豆腐と野菜の炒め煮 さつま汁	○	高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させた食品です。それによりコレステロールを吸収を抑制する働きが豆腐よりも強くなっています。	牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ、ヒジキ、高野豆腐、豚肉、豆腐	精白米、餅米、サラダ油、三温糖、コンニャク、サツマ芋、白煎りゴマ	人参、大根、干椎茸、サヤエンドウ、長葱	水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	812 kcal 30.3 g 24.5 g 3.5 g
4火	白飯 鶏肉のチーズ焼き キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	○	ズッキーニは夏の旬の食材です。きゅうりの仲間のように見えますが、かぼちゃの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違い、ズッキーニは未熟果を食べます。	牛乳、鶏肉、ミックスチーズ、ベーコン	精白米、サラダ油、オリーブ油、ジャガ芋	キャベツ、キュウリ、ホールコーン、玉葱、ニンニク、人参、生姜、ズッキーニ、シメジ、トマト、トマトジュース	水、白ワイン、塩、コショウ、オレガノ、アルミ小判型、酢、鶏ガラ、トマトピューレ、ベイリーフパウダー、乾燥バジル	795 kcal 30.1 g 27.7 g 3.1 g
5水	白飯 春巻き 切干大根のサラダ ワカメスープ	○	春巻きは、立春のころにとれた野菜を使って作られたことからその名がつけました。	牛乳、鶏肉、豆腐、生ワカメ	精白米、揚げ油、春巻きの皮、サラダ油、三温糖、春雨、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、長葱、キャベツ、干椎茸、ニラ、切干大根、キュウリ、人参、モヤシ、エノキ茸	水、酒、塩、コショウ、醤油、酢、一味唐辛子、鶏ガラ	839 kcal 24.5 g 25.8 g 2.4 g
6木	黒砂糖パン ポテト入り卵焼き カボチャのフレンチサラダ 白菜のスープ	○	卵焼きにはトマトが入っています。トマトに含まれているリコピンは癌や動脈硬化を防ぐ働きがあるとされています。	牛乳、鶏肉、卵、生クリーム、ベーコン	黒砂糖パン、ジャガ芋、天板用油、サラダ油	ニンニク、玉葱、ピーマン、トマト、カボチャ、人参、キュウリ、生姜、エノキ茸、白菜、パセリ	バター、塩、コショウ、オレガノ、ケチャップ、酢、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	795 kcal 33.8 g 32.0 g 3.8 g
7金	冷やし素麺 アジとシシャモの唐揚げおろしだれ 白菜のゴマ味噌和え 冷凍ミカン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">七夕献立</span>	○	今日は七夕献立です。「七夕に素麺を食べると大きな病気にかからない」と言われています。詳しくは献立表の下部をみてください。	牛乳、だし昆布、油揚げ、シシャモ、アジ	素麺、揚げ油、でん粉、三温糖、白煎りゴマ	人参、干椎茸、長葱、小松菜、生姜、大根、白菜、冷凍ミカン	水、厚削り節、塩、醤油、みりん、コショウ、酒、削り節(だし)、味噌	779 kcal 34.1 g 28.7 g 3.7 g
10月	白飯 鶏肉の香味焼き ジャガ芋のきんぴら 小松菜のゴマ和え めかぶ汁	○	めかぶに含まれているフコダインは、免疫力を高めたり胃の粘膜を守る働きがあります。	牛乳、鶏肉、だし昆布、豆腐、めかぶわかめ	精白米、天板用油、三温糖、白すりゴマ、サラダ油、つきコンニャク、ジャガ芋、白煎りゴマ	長葱、生姜、ニンニク、小松菜、人参、白菜	水、醤油、みりん、酒、一味唐辛子、削り節(だし)、塩	786 kcal 30.9 g 24.8 g 2.7 g
11火	スパゲッティクリームソース ブロッコリーサラダ トムモロコシ	○	トムモロコシは夏の旬の食材です。食物繊維を多く含み、腸内をきれいにする働きがあります。	牛乳、鶏肉・モモこま切、調理用牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、生姜、パセリ、ブロッコリー、キュウリ、トムモロコシ	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、オレガノ、酢	826 kcal 29.9 g 31.6 g 3.0 g
12水	白飯 サワラのゴマ味噌かけ 大豆とジャコの甘辛揚げ 白菜の辛子和え かき玉汁	○	チリメンジャコは、イワシ類の仔稚魚を食塩水でゆでた後に干したものです。魚を丸ごと食べるため、カルシウムを多く摂取することができます。	牛乳、サワラ、大豆、チリメンジャコ、だし昆布、卵	精白米、天板用油、三温糖、ジャガ芋、でん粉、白煎りゴマ、揚げ油	生姜、小松菜、人参、白菜、長葱	水、塩、酒、味噌、醤油、みりん、洋辛子、削り節(だし)	846 kcal 42.6 g 24.8 g 3.6 g
13木	セサミパン チリコンカン パプリカサラダ アトレ	○	今日はメキシコの料理です。アトレは、コーンスターチでとろみをつけたココア味のデザートです。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">世界の料理献立</span>	牛乳、豚挽き肉、大豆、金時豆、調理用牛乳	セサミパン、サラダ油、ジャガ芋、上白糖、コーンスターチ	ニンニク、人参、玉葱、生姜、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ	赤ワイン、水、鶏ガラ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、チリパウダー、カレー粉、酢、ココア、シナモンパウダー、プリンカップ・90cc	827 kcal 31.7 g 30.6 g 3.2 g
14金	中華丼 ワカメのサラダ ニラと豆腐の中華スープ ★角切りりんごゼリー ★果肉入りみかんゼリー	○	角切りりんごゼリーが果肉入りみかんゼリーのセレクト給食です。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">セレクト給食</span>	牛乳、豚肉、イカ、エビ、ウズラ卵、生ワカメ、豆腐、粉寒天	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖	生姜、玉葱、人参、干椎茸、白菜、青梗菜、長葱、キャベツ、キュウリ、大根、ニラ、エノキ茸、アップルジュース、りんご缶詰、りんごジュース、みかん缶詰	水、醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ、オイスターソース、酢、ゼリーカップ・90cc	りんごゼリー みかんゼリー 833 kcal 830 kcal 30.3 g 30.3 g 19.5 g 19.5 g 3.7 g 3.7 g
18火	白飯 鱧と夏野菜の天ぷら 白菜の磯和え 湯葉のすまし汁	○	今日は京都の郷土料理献立です。鱧(はも)は夏に京都でよく食べられる魚です。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理献立</span>	牛乳、卵、はも、刻み海苔、だし昆布、湯葉、生ワカメ	精白米、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ	ナス、小松菜、白菜、人参、みつば	水、塩、削り節(だし)、みりん、醤油	849 kcal 34.6 g 28.7 g 3.5 g
19水	カレーライス トマトとコーンサラダ スイカ	○	スイカは夏の旬の食材です。スイカには老廃物の排出を促す働きや体を冷やす働きがあります。	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、トマト、キュウリ、コーン、スイカ	水、赤ワイン、鶏ガラ、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酢、コショウ	882 kcal 22.7 g 24.9 g 3.0 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

## \*七夕\*

7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった行事で、もともとは書道や裁縫の上達を祈る日でした。日本の七夕は、織り姫と彦星が年1回会えるという“星伝説”のほかに、中国の短冊に願いを書き、書道や裁縫の上達を願う行事と、日本の布を織り神に捧げる“棚機女(たなばたつめ)”の伝説が結びついて現在の行事となりました。

七夕といえば、連想されるのは笹飾りと短冊です。今はカラフルな笹飾りが多いですが、♪五色の短冊〜…、とあるように昔は笹飾りに五色の短冊が使われました。この五色は、青・赤・黄・白・黒を指し、それぞれに木・火・土・金・水という自然と関連する意味があります。また、赤…夏の星座であるさそり座のアンタレス、青…織り姫、黄…彦星、白…天の川、黒…夜空を表すとも言われています。色ひとつひとつから自然や星に想いはせるなんて素敵ですね。

七夕に関わる食べ物としては、素麺(そうめん)があります。平安時代の書物「延喜式(えんぎしき)」には「七夕に素麺を食べると大病しない」と記されています。この言い伝えが、貴族から庶民へと広まってきました。7日(金)の給食は、冷やし素麺です。調理員・栄養士共に、給食室から高松中生の健康を願っています。