

7月 学校給食献立表



給食委員会公式キャラクター
こじゃけくん&いくらちゃん



給食委員会公式キャラクター
つめちゃん

港区立高松中学校

日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	【旬の食材】 冬瓜 ご飯 豚肉と冬瓜のみそ炒め 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳	牛乳 豚肉、赤みそ、鶏肉、白いんげん豆	米、油、上白糖、じゃが芋	人参、大根、冬瓜、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	水、酒、みりん、鶏がら、薄口醤油、塩、こしょう	800	37.5
★図書コラボ★ 7月の紹介国はドイツです								
2 火	【世界の料理】 ドイツ 胚芽パン 手作りフランクフルト ジャーマンポテト アイントプフ	牛乳	牛乳 豚肉、鶏肉、鶏卵、ベーコン、レンズ豆	胚芽パン、油、パン粉、じゃが芋	にんにく、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、人参、キャベツ、小松菜	オールスパイス、塩、ナツメグ(粉)、セージ(粉)、トマテケチャップ、カットホイル、こしょう、鶏がら、水、白ワイン、ペイリーフ(粉)	732	35.8
3 水	【旬の食材】 なす、かぼちゃ、スイカ 夏野菜カレー 海そうサラダ 小玉スイカ	牛乳	牛乳 豚肉、海そうミックス	米、油、バター、薄力粉、三温糖、揚げ油、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、マト、缶、なす、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、大根、すいか	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、トマテケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、塩、酢	925	27.1
4 木	【郷土料理】 兵庫県 黒豆ご飯 キスとハモの天ぷら ゆばのすまし汁 千草和え	牛乳	牛乳 黒豆、きす、はも、豆腐、湯葉	米、もち米、天ぷら粉、揚げ油、ごま油、白ごま、でん粉	キャベツ、小松菜、もやし、人参、えのき、みつば	水、酒、塩、抹茶、濃口醤油、みりん、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	764	33.0
5 金	【行事食】 セツ セツちらし寿司 天の川汁 お星さまフルーツポンチ	牛乳	牛乳 ツナ、鶏卵、油揚げ	米、上白糖、三温糖、油、そうめん、糖、アラニュー糖	干しいたけ、かんぴょう、人参、サヤエンドウ、玉ねぎ、オクラ、長ねぎ、みかん缶、黄桃缶、バナナ缶、りんご缶、ナタデココ	水、酒、だし昆布、酢、塩、だし汁、みりん、濃口醤油、鰹だし、薄口醤油、白ワイン、サイダー	793	25.9
8 月	【旬の食材】 かぼちゃ、トマト ご飯 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	牛乳 鶏肉、チーズ、ベーコン、大豆	米、オリーブ油、じゃが芋	かぼちゃ、人参、きゅうり、玉ねぎ、にんにく、セロリ、キャベツ、ズッキーニ、マト、マト缶	水、白ワイン、塩、こしょう、オレガノ(粉)、アルミ小判、豚骨、ローリエ、トマトピューレ、ペイリーフ(粉)、バジル	833	31.9
★商店街コラボ★ 宗胡(SOUGO)の米なす煮おろし(シェフ野村さん考案精進料理)								
9 火	鶏肉と大豆のご飯 宗胡(そうご)の米なす煮おろし 赤だしけんちんみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉、油揚げ、大豆、赤みそ	米、油、上白糖、揚げ油、麩、でん粉、こんにゃく	しょうが、ごぼう、人参、干しいたけ、べいなす、フロコリー、ヤングコーン、大根、玉ねぎ、小松菜	水、酒、濃口醤油、塩、鰹だし、薄口醤油、みりん、だし昆布	789	28.2
10 水	【郷土料理】 宮崎県 ご飯 チキン南蛮(手作りタルタルソース付き) 塩昆布の炒め無限キャベツ 冷や汁	牛乳	牛乳 鶏肉、鶏卵、うずら卵、塩昆布、煮干し、豆腐、白みそ、赤みそ	米、三温糖、薄力粉、でん粉、揚げ油、マヨネーズ、油、白ごま	にんにく、玉ねぎ、ピクルス、レモン、キャベツ、きゅうり、しそ、みょうが、しょうが、長ねぎ	水、塩、濃口醤油、酢、パセリ、鰹だし	848	36.7
11 木	【旬の食材】 ブルーベリー 五目あんかけ焼きそば 春雨サラダ ミルクゼリーのブルーベリーソース	牛乳	牛乳 豚肉、いか、えび、アガー、牛乳、生クリーム	中華麺、油、上白糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、人参、たけのこ、干しいたけ、白菜、もやし、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	鶏がら、水、酒、塩、こしょう、白ワイン、濃口醤油、みりん、酢、からし(粉)、ラー油、赤ワイン、ゼリーカップ	825	36.2
12 金	【郷土料理】 岐阜県 鶏ちゃん丼 すったて汁 メロン	牛乳	牛乳 鶏肉、白みそ、赤みそ、生揚げ、大豆	米、油、でん粉	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、大根、小松菜、きくらげ、メロン	水、トウバンジャン、酒、みりん、濃口醤油、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	773	33.5
15 月	海の日							
16 火	【旬の食材】 しいら ご飯 しいらのかりん揚げ 青菜のごま油炒め 豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳 しいら、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、白ごま、三温糖、上白糖、ごま油	小松菜、人参、もやし、ごぼう、しめじ、白菜	水、酒、濃口醤油、塩、こしょう、鰹だし、だし昆布	820	34.3
17 水	【旬の食材】 玉ねぎ、もも ビーフストロガノフライス オニオンドレッシングサラダ ももゼリー	牛乳	牛乳 牛肉、生クリーム、アガー	米、バター、薄力粉、上白糖、油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、人参、キャベツ、もやし、ホールコーン、桃ジュース、黄桃缶	水、赤ワイン、鶏がら、ウスターソース、トマテケチャップ、塩、こしょう、酢、濃口醤油、からし(粉)、ゼリーカップ	797	24.8
18 木	【行事食】 土用丑の日 うなぎの炊き込みご飯 もやしの梅じょうゆ和え 夏野菜のみそ汁	牛乳	牛乳 うなぎ、鶏卵、赤みそ、白みそ	米、三温糖、でん粉、油、上白糖	葉ねぎ、もやし、きやいんげん、梅干し、玉ねぎ、なす、かぼちゃ、ホールコーン、オクラ	水、だし昆布、濃口醤油、酒、みりん、塩、酢、鰹だし	773	28.8
19 金	終業式							

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感じる前に飲む
コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分と一緒にとる
汗をたくさんかいたときには、塩分と一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックパックを取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の行事と行事食

夏真っ盛り7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕 (7/7) ☆
季節の節目となる「五節句」の一つ、日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在の七夕の行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織姫の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

土用の丑 (今年7/23) ☺
立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。

お盆 (7/15または8/15 数日) ☺
亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事ともなっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用いれます。

七夕の行事食
そうめん、うどん、うの花、うり

お盆の行事食
いなり寿司、野菜の天ぷら

◆ 特別栽培農産物 ◆

- 小玉すいか 茨城県、群馬県、神奈川県、千葉県
- ブルーベリー 埼玉県
- メロン 山形県、茨城県

給食委員会公式キャラクター おむくん

2学期の給食は9月3日(火)から始まるよ! 1学期最後の週の給食当番&配膳当番さんは、白衣・エプロンを忘れずに持ってきてね!