

7月 学校給食献立表



高松中給食公式キャラクター
こじゃけん&いくらちゃん



高松中給食公式キャラクター
うめちゃん

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 火	【旬の食材】梅、かぼちゃ、トマト ごはん 鶏肉の梅パン粉焼き 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、鶏卵、ベーコン、大豆	米、パン粉、オリーブ油、じゃが芋	梅干し、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、トマト、トマト缶	水、ガーリックパウダー、パセリ、塩、こしょう、紙小判、酢、豚骨、ローリエ、トマトピューレ、ペイリーフ(粉)、バジル	866	34.6
★図書館コラボ★ 7月の紹介国はドイツです								
2 水	【世界の料理】ドイツ 胚芽パン グヤーシュ ジャーマンポテト	牛乳	牛乳、大豆、豚肉、生クリーム、ベーコン	胚芽パン、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、人参、玉ねぎ、トマト缶、セロリ、ピーマン	赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、塩、こしょう、パプリカ、豚骨、水、ローリエ	719	32.9
3 木	【郷土料理】三重県 タコめし ひじきの煮物 僧兵汁	牛乳	牛乳、油揚げ、たこ、鶏肉、ひじき、大豆、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、上白糖、ごま油、こんにゃく、三温糖、里芋	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん、にんにく、れんこん、白菜	水、酒、だし、昆布、濃口醤油、塩、みりん、鶏がら	730	28.2
4 金	1年生前期給食委員考案献立 ショートパスタのミートソース フライドポテト フルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、チーズ	ペンネ、オリーブ油、上白糖、揚げ油、じゃが芋、グラニュー糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、トマト缶、みかん缶、黄桃缶、パイン缶、りんご缶	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、水、白ワイン、サイダー	828	33.1
7 月	【行事食】七夕 ちらしずし 天の川汁 セタゼリー	牛乳	牛乳、ツナ、鶏卵、油揚げ、寒天	米、上白糖、三温糖、油、そうめん、麩	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、りんご、ジュース、みかん缶、黄桃缶、パイン缶	水、酒、だし、昆布、酢、だし汁、みりん、濃口醤油、鰹だし、薄口醤油、ゼリーカップ	777	25.9
8 火	【郷土料理】兵庫県 黒豆ごはん 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、でん粉、ごま油	えのき、みつば、キャベツ、小松菜、もやし、人参	水、酒、塩、抹茶、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油、濃口醤油、みりん	733	42.8
9 水	2年生前期給食委員考案献立 みそバターラーメン コーンサラダ ★スイカ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ	中華麺、油、ごま油、バター、上白糖	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、もやし、たけのこ、ホールコーン、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、すいか	トウバンジャン、濃口醤油、酒、みりん、豚骨、鶏がら、鰹だし、だし、煮干し、水、酢、塩、こしょう	778	29.0
10 木	【旬の食材】しいら、きゅうり ごはん しいらのかりん揚げ 土佐きゅうり 豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳、しいら、かかつお、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	きゅうり、ごぼう、人参、しめじ、白菜	水、酒、濃口醤油、塩、鰹だし、だし、昆布	807	34.3
11 金	【旬の食材】アジ、トマト ごはん アジのトマトチーズ焼き カリカリサラダ 白いんげん豆のポターージュ	牛乳	牛乳、あじ、チーズ、油揚げ、いんげん豆(ペースト)、ベーコン、牛乳	米、オリーブ油、油、ごま油、上白糖、バター	玉ねぎ、にんにく、バジル、キャベツ、人参、きゅうり	水、塩、こしょう、トマトケチャップ、紙小判、濃口醤油、酢、パセリ、鶏がら、ローリエ	827	37.0
パリ市15区連携記念給食～フランスナショナルデー～								
14 月	【世界の料理】フランス ソフトフランスパン アッシュバルマンティエ お米のサラダ フルーツの紅茶のカクテル	牛乳	牛乳、豚肉、牛乳、ピザチーズ、ツナ、寒天	ソフトフランスパン、バター、油、じゃが芋、米、オリーブ油、マヨネーズ、上白糖	玉ねぎ、人参、セロリ、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、赤ピーマン、枝豆、ホールコーン、りんご缶、みかん缶、黄桃缶	塩、赤ワイン、鶏がら、水、アルミグラタン皿、練りマスタード、ワインビネガー、こしょう、紅茶、ゼリーカップ	916	37.3
15 火	【郷土料理】岐阜県 鶏ちゃん丼 すったて汁 ★スイカ	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、すいか	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	837	32.0
16 水	【旬の食材】うなぎ、夏野菜 うなぎの炊き込みご飯 カリカリ梅和え 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、キャベツ、きゅうり、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	785	27.8
17 木	1学期さいごの給食 ターメリックライス ごぼう入りドライカレー かきたま汁 ◎セレクトデザート	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、鶏卵、セレクトデザート	米、油、でん粉	マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、小松菜、長ねぎ	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油	862	32.7
18 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。
・★マークは特別栽培農産物を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。

★七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどがよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。素餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



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。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、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ン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

高松中給食公式キャラクター
おむくん



2学期の給食は9月2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!