



7月 献立表



2022年 7月

六本木中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 kcal たんぱく質 g
1 金	高野ご飯	○	かぼちゃとなすの揚げ煮 ジャガ芋と小松菜の味噌汁	牛乳、鶏肉、高野豆腐、 鶏肉、みそ、油揚げ、わ かめ	精白米、米粒麦、サラダ油、三 温糖、白ごま、でん粉、油、 じゃが芋	干しいたけ、人参、ごぼう、し ょうが、サヤエンドウ、かぼちゃ、 なす、枝豆、小松菜	酒、醤油、みりん、だし昆布、厚削り節	776 28.5
4 月	ブルコギ丼	○	キャベツと油揚げのツナ ふわ玉スープ	牛乳、豚肉、高野豆腐、 油揚げ、鶏卵	精白米、サラダ油、はちみつ、 三温糖、ごま油、白ごま、でん 粉、パン粉	玉ねぎ、もやし、人参、にら、 しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、しめじ	オイスターソース、酒、みりん、醤油、コ チュジャン、純米酢、塩、鶏がら、黒こ しょう、塩、パセリ	777 31.8
5 火	白飯	○	茎わかめのじゃこ煮 鮭の南蛮漬 小松菜ともやしのゴマ和え 味噌けんちん汁	牛乳、茎わかめ、ちりめ んじゃこ、さけ、みそ、 生揚げ	精白米、ごま油、サラダ油、で ん粉、三温糖、白ごま、里芋	しょうが、長ねぎ、小松菜、人 参、もやし	酒、みりん、醤油、酢、七味唐辛子、だし昆 布、厚削り節	742 37.7
6 水	シーフード サラダライズ	○	ポテトサラダ フレッシュトマトのスープ	牛乳、いか、えび、ペー コン	精白米、バター、オリーブ油、 マヨネーズ(卵な し)、サラダ油	にんにく、人参、玉ねぎ、赤ピー マン、マッシュルーム、パセリ、 きゅうり、とうもろこし、セロ リ、トマト	鶏がら、ターメリック、白ワイン、塩、黒 こしょう、ベイリーフ、米酢、ローリエ、 バジル	740 24.8
7 木	【七夕給食&食育推進献立】 あなご入りちらし寿司	○	天ぷら 七夕そうめん パイナップルゼリー	牛乳、高野豆腐、油揚げ、 あなご、鶏卵、鶏肉、 アガー	精白米、三温糖、白ごま、サ ラダ油、薄力粉、コーンスター チ、さつま芋、そうめん、ふ ぐらニュー糖、寒天、こんに ゃく粉	人参、干しいたけ、サヤエンド ウ、ズッキーニ、こねぎ、パイン ジュース	酒、昆布だし、純米酢、塩、みりん、醤油、 薄口醤油、だし昆布、厚削り節	831 25.6
8 金	チキンンドリア	○	アロココリーとツナのツナ アングレスメロン	牛乳、鶏肉、牛乳、チー ズ	精白米、米粒麦、バター、サ ラダ油、薄力粉	にんにく、人参、玉ねぎ、エリン ギ、ブロッコリー、キャベツ、と うもろこし、メロン	鶏がら、ローリエ、パプリカ、白ワイン、 塩、黒こしょう、ベイリーフ、純米酢、米 酢	842 28.3
11 月	卵ジャコチャーハン	○	モヤシのナムル 豆腐ときのこの中華スープ 冷凍ミカン	牛乳、焼鶏、ちりめん じゃこ、鶏卵、豆腐	精白米、サラダ油、ごま油、白 ごま	しょうが、人参、長ねぎ、小松 菜、もやし、ほんしめじ、干しい たけ、えのき、冷凍みかん	水、酒、醤油、塩、黒こしょう、酢、ラー油、 鶏がら	769 36.3
12 火	白飯	○	のりの佃煮 ツナ入り卵焼き 小松菜のゴマ酢和え 長浜山味噌汁	牛乳、のり、ツナ、鶏卵、 みそ、豆腐、油揚げ	精白米、三温糖、サラダ油、白 ごま、じゃが芋	玉ねぎ、干しいたけ、小松菜、人 参、白菜、もやし、ごぼう、長ね ぎ	水、醤油、酒、みりん、塩、米酢、だし昆布、 厚削り節	809 35.3
13 水	【商店街コラボ給食】 ボロネーゼ	○	アンチョビサラダ パンナコッタ	牛乳、輸入牛ばら、生ク リーム、チーズ、アン チョビ、アガー	ペンネ、オリーブ油、バター、 サラダ油、上白糖	トマト缶、玉ねぎ、セロリ、人 参、ドライポルチーニ、大根、ブ ロccoli、キャベツ、きゅう り、にんにく、ラズベリー、ブ ルーベリー	赤ワイン、塩、黒こしょう、塩、パセリ、 ディジョンマスタード、白ワイン	915 31.2
14 木	中華風おこわ	○	春雨と豆腐の中華スープ スイートポテト	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、 生クリーム、鶏卵	精白米、もち米、ごま油、上白 糖、白ごま、緑豆春雨、さつま 芋、バター	人参、たけのこ、干しいたけ、 しょうが、大根、白菜、しめじ、 チンゲンサイ、長ねぎ	鶏がら、酒、塩、オイスターソース、醤油、 黒こしょう	774 23.9
15 金	フィッシュバーガー	○	チリコンカン アロココリーとパプリカのツナ	牛乳、しいら、鶏卵、豚 肉	丸パン、サラダ油、薄力粉、パ ン粉、うずら豆、ひよこ豆、い んげん豆、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト 缶、ブロッコリー、キャベツ、黄 ピーマン、赤ピーマン	塩、黒こしょう、トマトケチャップ、ウス ターソース、ローリエ、チリパウダー、タ イム、オレガノ(粉)、りんご酢、米酢	737 40.8
19 火	夏野菜のカレー		彩りサラダ 飲むヨーグルト	鶏肉、ドリンクヨーグ ルト	精白米、サラダ油、オリーブ 油、バター、薄力粉、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人 参、赤ピーマン、黄ピーマン、 ズッキーニ、かぼちゃ、トマト 缶、とうもろこし、トマト、ブ ロccoli	赤ワイン、塩、ベイリーフ、トマトケチャッ プ、トマトピューレ、鶏がら、純米酢、ロー リエ、カレー粉、タイム、コリアンダー、カル ダモン、ガラムマサラ、カイエンペッパー、パ プリカ、醤油、米酢、黒こしょう、バジル	794 22.0

※学校行事、食材料の都合により献立を変更する場合があります。

～お知らせ～

◎商店街コラボメニュー◎

区内商店街の飲食店と連携し、お店自慢のメニューを学校給食用にアレンジしたレシピです。7月13日(水)は、La Goccia Tokyo(ラゴッチャ東京)とのコラボメニューです。普段の給食では登場しない食材が、たくさん入っています。お楽しみに!!

◎食育推進献立◎

食育に関する献立を実施すると、港区では補助金が出ます。7月7日(木)七夕給食は、この補助金を活用した給食となります。

◎物価高騰に伴う区からの支援◎

物価高騰に伴う学校給食安定供給緊急対策事業として、区から令和4年6月～令和5年3月まで精米を現物支給していただいています。学習活動支援保護者負担軽減事業と合わせて、学校給食で使用する精米を全て区に負担していただいています。このことで、本来精米に使用する給食費を他の食材の調達に充てることが可能になります。

夏を元気に過ごすには

こまめな水分補給



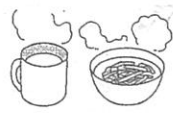
のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。

栄養バランスのよい食事



1日3回、栄養バランスよく食べます。

温かいものも食べる



冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとりまします。

十分な睡眠



睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めています。2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



水分補給に何を飲む?

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

