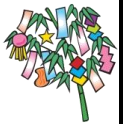
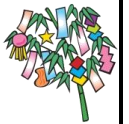




7月 献立表

食育動画予定
4日(土)・7日(火)

大田区立大森第四中学校

日	献立名	牛乳 牛乳	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)	トピック
1 水	チキンジャンバラヤ	○	ウインナー 鶏肉	米 麦 オリーブ油	トマト缶 セロリ 玉ねぎ しょうが にんにく	鶏がら ワイン 塩 こしょう パプリカ ソース チリパウダー トマトペースト カレー粉	742	☆4日(土) 食べ比べ給食 「メロン」 今年度最初の食べ比べ給食を取り入れます。同じ果物や野菜でも品種により、味や食感が違います。今年度最初の食べ比べ給食は今が旬の「メロン」です。果肉が緑とオレンジの2種類のメロンを八百屋さんに用意してもらいます。お楽しみに!!
	レンズ豆入り野菜スープ		レンズまめ	油	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ ワイン	28.3	
	コーンポテト			バター じゃがいも	コーン パセリ	塩 こしょう		
2 木	スパゲティマトソース	○	ベーコン 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ なす マッシュルーム トマト缶 パセリ	塩 こしょう オレガノ ケチャップ ワイン トマトピューレー	766	
	揚げじゃがサラダ			油 じゃがいも ごま 油 ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	酢 しょうゆ	30.0	
	りんごジャムヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶 レモン果汁			
3 金	ごはん	○		米			777	
	なめたけ			砂糖	えのきたけ	酒 みりん しょうゆ	26.8	
	豚肉とじゃがいものうま煮		竹輪 豚肉	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉	ごぼう 人参 しょうが さやいんげん	かつお厚削り(だし) しょうゆ 塩 酒		
	油揚げ入りごまあえ		油揚げ	ごま 砂糖	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 だし汁		
4 土	夏野菜カレーライス	○	鶏肉	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト缶 りんご なす ズッキーニ 赤ピーマン	カレー粉 ワイン 鶏がら こしょう ガラムマサラ 塩 クロップ ソース ケチャップ しょうゆ	798	☆7日(火)～10日(金) 給食委員 食缶すっからかん キャンペーン 
	大根とわかめのサラダ		わかめ	ごま油 油 砂糖	大根 人参 もやし コーン	しょうゆ 酢	24.2	
	メロン				メロン			
7 火	そばろ寿司	○	鶏肉 卵 焼きのり	米 砂糖 油	しょうが	出し昆布 酒 酢 塩 しょうゆ	768	
	揚げだし豆腐		豆腐	油 砂糖	大根 葉ねぎ	しょうゆ みりん だし汁 一味唐辛子	28.0	
	セタ汁そうめん		かまぼこ	そうめん	人参 冬瓜 こまつな	出し昆布 塩 しょうゆ かつお厚削り(だし)		
	フルーツ白玉			冷凍白玉	みかん缶 もも缶			
8 水	ミルクパン	○		パン			833	☆7日(火) 七夕献立 セタにはそうめんを食べる風習があります。そうめんや星形のかまぼこの入ったセタそうめん汁を作ります。フルーツ白玉もお楽しみに。 
	コロッケ		豚肉	油 じゃがいも ポテトパウダー 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ	塩 こしょう ソース ケチャップ	28.1	
	コールスローサラダ			三温糖 油	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう 粉からし		
	コーンクリームスープ		ベーコン 牛乳	油 バター 米粉	人参 玉ねぎ コーン クリームコーン	鶏がら 塩 こしょう		
9 木	中華風おこわ	○	豚肉	米 もち米 油 砂糖 ごま油	ねぎ 人参 干しいたけ たけのこ	鶏がら しょうゆ 酒 塩	734	
	えび玉・甘酢あんかけ		えび 卵	油 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ たけのこ ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ 酢	30.8	
	トックわかめスープ		わかめ	トック ごま油 ごま	人参 白菜 しょうが 葉ねぎ	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ		
10 金	麦ごはん	○		米 麦			729	
	のりの佃煮		焼きのり	砂糖		みりん しょうゆ 酒	28.3	
	魚の香味焼き		さば		しょうが にんにく ねぎ	酒 しょうゆ		
	ねりごま和え			練りごま ごま 砂糖	さやいんげん キャベツ 人参 こまつな	しょうゆ だし汁		
	みそ汁		みそ わかめ	じゃがいも	玉ねぎ ぶなしめじ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		
13 月	ごはん	○		米			747	☆7日(火) 七夕献立 セタにはそうめんを食べる風習があります。そうめんや星形のかまぼこの入ったセタそうめん汁を作ります。フルーツ白玉もお楽しみに。 
	厚揚げと野菜のみそ炒め		豚肉 みそ 生揚げ	油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ グリンピース	トウバンジャン 鶏がら しょうゆ 酒 塩	31.2	
	中華サラダ		焼き豚	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり きくらげ もやし キャベツ	酢 しょうゆ		

14 火	ミルクパン	○		パン			852	
	魚のモルネソース焼き		たら 牛乳 チーズ	バター 小麦粉	パセリ	ワイン 塩 こしょう スープ	50.3	
	チリコンカン		豚ひき肉 大豆 いんげん豆	油 じゃがいも 米粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	しょうゆ ワイン 鶏がら 塩 こしょう ナツメグ チリパウダー パプリカ ソース ケチャップ		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			
15 水	枝豆ごはん	○		米	えだまめ	出し昆布 塩 酒	725	☆16日(木) 飲み物セレクト 牛乳・ミルクコーヒー・ りんごジュース・麦茶の 中から、1つを事前を選 びます。 集計と当日のとりまと めを給食委員さんにお 願います。 夏休み前最後の給食 を楽しく充実した時間 にしましょう。
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン	酒 しょうゆ 酢 一味唐辛子	27.2	
	梅おかかあえ		かつお節	砂糖	大根 キャベツ えのき 梅肉	しょうゆ みりん		
	みそ汁		豆腐 みそ		玉ねぎ ぶなしめじ こまつな	煮干削り(だし) かつお厚削り(だし)		
16 木	担々つけ麺	セ レ ク ト	豚肉 大豆 みそ	中華麺 ごま油 砂糖 ごま 練ごま	にんにく しょうが 人参 ねぎ もやし チンゲン菜	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 鶏がら 酒 ラー油 うすくちしょうゆ	797	
	ちくわとポテトのり塩揚げ		竹輪 青海苔	じゃがいも 油 でん粉 小麦粉		塩	36.0	

◎食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん（水分）補給 をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みま しょう。汗をたくさんかいたときには 塩分も一緒にとるようにします。
て	きど（適度）に運動 しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなど で体を動かしましょう。炎天下は避け、 早朝や夕方の涼しい時間帯に行くか、 室内でできることがおすすめです。
き	そく（規則）正しい 生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、 朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ（夏）が旬の食べ物 を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、 価格も安いです。夏が旬の野菜には、 体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら 食べるのはやめましょう。
つ	め（冷）たい物の とり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物 をとり過ぎると、おなかを壊したり、 食事がきちんと食べられなくなったり して、夏バテの原因になります。
や	しょく（夜食）や おやつは、食べる時間 ・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べると きは、ダラダラ食べたり飲んだりせず、 時間と量を決めましょう。
す	す（進）んで お手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、 おうちの人と相談してできることに 挑戦しましょう。
み	んなで一緒に食べる 機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみな がら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゅう（乳）製品や 小魚などでカルシウム をとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが 不足しやすくなります。牛乳を毎日 飲むほか、カルシウムを多く含む食品 を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！