



7月 給食献立表



目標：夏の食生活と健康について考えよう

大田区立東蒲中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	エネルギー たんばく質 塩相当量
1水	きなこ豆乳トースト	○	きな粉(材料:大豆)、 豆乳(材料:大豆) 東邦大学との 連携開発献立 ～減塩献立～	★無塩食パン(小麦乳含む)、 砂糖、マーガリン(乳不使用) 令和6年度から大田区では、東邦大学と学校栄養士が連携し、減塩や偏食改善などをテーマに生徒の健康増進に向けた献立開発をしています。東蒲中では塩分を含まないパンを主体とした減塩献立を実施します	コンコ、生姜、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、コーン、トマト缶、 トマトピューレ、青ピーマン 人参、キャベツ、 小松菜、きゅうり	717 kcal
	チリコンカン (アメリカ南部・メキシコの豆トマト煮)					30.9 g
	じゃこサラダ					2.4 g
2木	香味ごはん	○	鶏肉、青のり ★かつお節 だし用こんぶ、だし用さば削り節、白みそ、赤みそ、わかめ	太平洋に面する四国高知県はかつおが漁獲できるため、かつお節が高知県の特産品です。『土佐』は高知県の旧国名で、かつお節を使った料理は『土佐和え』『土佐煮』などと呼ばれています 米、でん粉、小麦粉、 油、砂糖、白粒ごま 砂糖、油、ごま油	コンコ、生姜 人参、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ	797 kcal
	土佐和え					27.1 g
	味噌汁					2.9 g
3金	ごはん	○	さばは脂肪が多く含まれるため、焼いてもパサつかないという特徴があります。さば特有の生臭さをとるため、生姜・長ねぎ・味噌を使い煮込みます	米 三温糖 砂糖、ごま油、白すりごま 黒コンニャク、じゃが芋	生姜、長ねぎ 人参、もやし、キャベツ、江戸菜 人参、大根、エノキ、長ねぎ	810 kcal
	鯖の味噌煮					29.0 g
	ごま酢和え					2.9 g
	根菜汁					
6月	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、赤みそ、豆みそ(八丁みそ)、大豆ミート(大豆加工食品) 中国・北京(ペキン)は寒さの厳しい地域のため、米よりも小麦の栽培が盛んです。そのため小麦粉を使った麺料理や包子(パオズ)という中華まんじゅうが発達しました	蒸し中華麺(材料:小麦)、油、ごま油、でん粉 緑豆春雨、 砂糖、油 砂糖	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、筍、長ねぎ 人参、キャベツ、小松菜 りんごジュース	785 kcal
	春雨サラダ					35.1 g
	オレンジゼリー					3.4 g
7火	きらきらちらし寿司	○	鶏肉、油揚げ、★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用) 豚ひき肉、★たまご だし用こんぶ、 だし用さば削り節	米、砂糖、 油、黒コンニャク 油 麴(ふ)(材料:小麦)、 そうめん(材料:小麦)	古代中国の、「索餅(さくべい)」という菓子を七夕の日に食べると無病息災ですごせるといふ伝説が日本に伝わり、索餅がそうめんに代わり、日本国内に定着したと言われている。また、そうめんを天の川に見立てているとも言われています 人参、干し椎茸、枝豆 コンコ、玉ねぎ、にら 人参、長ねぎ、小松菜	753 kcal
	にら玉					33.0 g
	七夕汁					3.0 g
8水	東京産小松菜パン	○	カルボナーダは南米アルゼンチンの料理で、南米原産の野菜・芋・牛肉を煮込みます。(給食では豚肉を代用)昔は炭火を使い調理されたため、イタリア語で『炭』を意味する『carbone』から名付けられました	★東京産小松菜パン(小麦乳含む) ★黒砂糖パン(小麦乳含む)	かぼちゃの収穫時期は夏です。皮が厚く傷みにくいため、ハロウィンや冬至の時期まで保管して食べられています	779 kcal
	黒砂糖パン					27.3 g
	カルボナーダ (アルゼンチンのトマトシチュー)					2.9 g
	マヨドレサラダ					
9木	ごはん	○	★鰯(あじ) だし用こんぶ、だし用さば削り節、豆腐、白みそ、赤みそ、わかめ	米 小麦粉、パン粉(小麦含む、卵乳大豆不使用)、 油 じゃが芋、三温糖、ごま油	きゅうりの旬は夏です。漢字で『胡瓜』と書きますが、これは中国から見て西域を表す『胡(こ)』から伝わった瓜(うり)という意味です 人参、キャベツ、きゅうり 長ねぎ	781 kcal
	あじフライ					32.1 g
	じゃが芋和風サラダ					2.5 g
	味噌汁					
10金	ごはん	○	鶏肉・野菜・トッポギ・コチュジャンという唐辛子味噌を鍋で炒める料理です。韓国語で『タッ』は鶏を、『カルビ』はあばら骨をさします	米 鶏肉 鶏がら、 ★たまご	コンコ、生姜、玉ねぎ、人参、もやし、白菜、国内産白菜キムチ、にら 生姜、玉ねぎ、トマト缶	819 kcal
	タッカルビ(韓国の鍋料理)					30.0 g
	トマトと卵のスープ					2.8 g
13月	キムチチャーハン	○	鶏肉、鶏がら、豆腐、わかめ ★クリームチーズ、 ★たまご、★生クリーム	米、油 油、ごま油 砂糖、小麦粉	『明日葉』は東京都八丈島の名産品です。「今日葉を摘んでも明日には芽が出る」と言われる程生命力が強いことから名付けられました 玉ねぎ、人参、エノキ、国内産白菜キムチ、にら 人参、生姜、キャベツ、長ねぎ 明日葉(あしたば)粉、レモン果汁	767 kcal
	豆腐スープ					27.3 g
	明日葉チーズケーキ					2.6 g
14火	ポジョ・アルバード (チリ共和国のトマト煮)	○	スペイン語でポジョは鶏肉を、アルバードはグリーンピースをさします。現地では鶏肉とグリーンピースをトマトで煮て、インディカ米のごはんやフライドポテトに添えるそうです	鶏肉 米、油、 砂糖、米粉 砂糖、油	コンコ、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、グリーンピース コンコ、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、玉ねぎ 冷凍みかん	801 kcal
	夏野菜サラダ					27.8 g
	冷凍みかん					2.4 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になる 栄養素を多く含む食品	黄の仲間 熱や力の元になる 栄養素を多く含む食品	緑の仲間 体の調子を整える 栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
15 水	肉まん風ドッグパン		豚ひき肉	★パン(小麦乳含む),ごま油,でん粉	ニンニク,エノキ,白菜,長ねぎ	705 kcal
	ツナサラダ	○	★ツナ	砂糖,油	人参,キャベツ,きゅうり	30.4 g
	粟米湯(スーミータン) (中国の卵コンスープ)		鶏がら,★たまご	油,でん粉	ニンニク,玉ねぎ,生姜, コン,クリームチーズ	3.5 g
16 木	カレーライス		豚肉,鶏がら	米,油,じゃが芋,マカリン(乳不使用),小麦粉	ニンニク,生姜,玉ねぎ,人参	868 kcal
	わかめサラダ	○	わかめ	砂糖,ごま油	コン,もやし,キャベツ	23.9 g
	サイダーフルーツパンチ			サイダー	みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶	2.7 g
7/17(金) 終業式(給食はありません)						

※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材納入の都合により献立を変更する場合があります。※3年生は校外学習のため15日は給食がありません。

夏を元気に過ごすには



いよいよ夏本番、暑い時期がやってきました。まだ暑さに体が慣れていないと、熱中症になったり急に体調をくずすこともあります。健康を保つためにどのようにすればよいのかまとめてみました。これらの注意点は季節を問わずですが、熱中症になりやすい夏季は特に注意してほしいです。

夏休みの間も、早寝早起き朝ごはんを心がけて、元気に2学期を迎えましょう。

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

