



# 2017年7月予定献立表

区立高陵中学校

日	献立名	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 たんぱく質	一口メモ
3月	ご飯 豚肉高野豆腐の甘酢あん モヤシのナムル 春雨スープ	○	豚肩ロース、高野豆腐、鶏むね肉、木綿豆腐、軟用牛乳	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉、じゃがいも、でん粉、ごま油、はるさめ	たまねぎ、干し椎茸、にんじん、ピーマン、ごまつな、もやし、しょうが、はくさい	水、中厚削り節、こいくちしょうゆ、穀物酢、料理酒、食塩、ラー油、黒から、こしょう	798 kcal 33.2 g	「夏野菜のスラッグティ」フレッシュな「トマト」を使った、夏野菜がたっぷり入ったスラッグティです。「スラッグティ」という野菜を知っていますか？見た目はきゅうりと似ていますが、ペボがほろやというがほろやの仲間です。完熟した実を食べるかぼちゃと違って、スラッグティは未熟な実を食べます。フランス料理やイタリア料理によく用いられます。
4火	中華丼 大根サラダ すいか	○	鶏むね肉、いか、短冊、うずら卵、軟用牛乳	精白米、米油、でん粉	しょうが、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ごまつな、すいか、キャベツ、だいこん	水、料理酒、こいくちしょうゆ、黒から、食塩、こしょう、穀物酢	852 kcal 35.5 g	
5水	夏野菜のトマトスバゲティ 蒸かしとうもろこし オニオンスープ	○	鶏むね肉、むきえび、いか、ベーコン短冊、軟用牛乳	オリーブ油、スバゲティ、米油、食パン	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、黄ピーマン、トマトジュース、とうもろこし	白ワイン、食塩、こしょう、バジル、タバスコソース、水、とんこつ、黒から、ベイリーフパウダー、こいくちしょうゆ	831 kcal 37.7 g	
6木	かやくご飯 さけのんにんにくみそ焼き モヤシとキュウリの磯和え のっぺい汁	○	油揚げ、芽ひじき、さけ、刺身のり、鶏むね肉、木綿豆腐、軟用牛乳	精白米、もち米、三温糖、さといも、でん粉	にんじん、ごぼう、干し椎茸、にんにく、きゅうり、もやし、だいこん、しょうが、板こんにゃく	水、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、だし醤油、本みりん、赤みそ、だし汁、中厚削り節	764 kcal 37.7 g	★七夕(たなばた)★ 7月7日の七夕にちなんで献立です。日本では、天の川にみたてた「そうめん」を食べる習慣があります。夜は星空が見えるといいですね。
7金	そばろずし そうめん汁 じゃがいもの含め煮 七夕ゼリー	○	鶏むね肉、たまご、刺身のり、桜かぼち、粉寒天、軟用牛乳	精白米、上白糖、米油、三温糖、そうめん、じゃがいも	しょうが、カットかんぴょう、にんじん、干し椎茸、サヤインゲン、ごまつな、クランベリージュース、ハイナアブル、さくらんぼ	水、料理酒、だし醤油、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、だし汁、穀物酢、中厚削り節、カルピス、キルシュワッサー	811 kcal 26.9 g	
10月	ご飯 海苔の佃煮 シシャモのから揚げ & ちくわ揚げ 白菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	もみのり、ししゃも、青のり、焼き竹輪、たまご、木綿豆腐、生わかめ、軟用牛乳	精白米、三温糖、米油、小麦粉、でん粉、ごま、小麦粉	はくさい、にんじん、ごまつな、もやし、たまねぎ	水、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、食塩、中厚削り節、白みそ、赤みそ	741 kcal 27.3 g	♪今月の目標♪ 【暑さに負けない食生活を送ろう】
11火	カレーピラフ ポテトのハニーサラダ 卵スープ	○	鶏モモ、たまご、軟用牛乳	精白米、有塩バター、米油、じゃがいも、ちみつ、でん粉	たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、しょうが	水、食塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、穀物酢、洋からし粉、黒から、こいくちしょうゆ	802 kcal 25.7 g	★今月の給食目標★ 【良い姿勢で食べよう】
12水	ご飯 あんかけ卵焼き 豆腐とわかめのみそ汁 野菜のポン酢かけ	○	鶏むね肉、たまご、木綿豆腐、生わかめ、軟用牛乳	精白米、米油、三温糖、でん粉、上白糖	干し椎茸、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、レモン果汁	水、料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、中厚削り節、白みそ、赤みそ、うすくちしょうゆ、本みりん	770 kcal 33.2 g	「トマトサラダ」 トマトのおいしい季節です！スライスして、玉ねぎドレッシングをかけます。
13木	けんちんうどん わかめサラダ たご揚げ	○	鶏むね肉、油揚げ、生わかめ、はんぺん、タコ、たまご、かつお粉、青のり、軟用牛乳	米油、さといも、冷凍うどん、三温糖、ごま油、白いりこ、小麦粉、でん粉	にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶、長ねぎ、しょうが	水、だし醤油、中厚削り節、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、だし汁、穀物酢、料理酒、中濃ソース、ウスターソース	854 kcal 31.6 g	★土用(どよう)始め★ 季節の節目で、次の季節に移り変わる準備期間のことを「土用」と呼びます。夏の土用は19日から始まり、25日に「土用の丑の日」をむかえます。土用の丑の日には「う」のつく食べ物を食べる習慣があります。「う」のつく食べ物を食べて、夏休みを元気にすごしましょう！
14金	手作りパン ホワイトシチュー トマトサラダ	○	軟用牛乳、鶏むね肉、ベーコン短冊、軟用牛乳	強力粉、三温糖、有塩バター、米油、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、トマト	ベーキングパウダー、イースト、水、食塩、白ワイン、黒から、こしょう、ベイリーフパウダー、バジル、米酢	836 kcal 28.4 g	
18火	シーフードカレー 大豆と枝豆のサラダ さくらんぼ	○	鶏むね肉、むきえび、やりのり、国産大豆、軟用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、りんご、えだまめ冷凍、ホールコーン缶、きゅうり、さくらんぼ	水、白ワイン、カレー粉、食塩、黒こしょう、トマトピューレ、黒から、ベイリーフパウダー、カラマツサラ、ウスターソース、中濃ソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、こしょう、ガーリックパウダー	919 kcal 31.1 g	
19水	うなぎちらし 大根の梅おかか和え 冬瓜のかき玉汁 土用餅	○	うなぎかば焼き、刺身のり、おかか、たまご、あずき、軟用牛乳	精白米、もち米、三温糖、白いりごま、はちみつ、でん粉、白玉粉	しそ、だいこん、キャベツ、梅干し、とうがら、たまねぎ、はくさい	水、料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、だし醤油、中厚削り節	830 kcal 29.2 g	♪つく食べ物を食べよう！

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

## 夏バテしない食生活!

暑さが増してくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体が慣れていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときは、病気になることがあります。

**\*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**  
これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物について手が出てしまいがち。でも、これらをとり過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

**\*たんぱく質を必ずとりましょう!**  
暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。肉・魚・卵・豆腐などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

**\*香辛料を上手に使って食欲増進**  
食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

## 食中毒に注意しましょう

温度(60℃まで)  
湿度(高いほど)  
栄養(水でもよい)

条件がそろって数時間で食中毒をおこす菌数が増えます

家庭でも起こる食中毒を防ぐために...

- 外から帰ったとき、トイレのあと、調理前・食事前
- 新しいものをきれいに洗って使う
- 手洗いをきちんと
- じゅうぶんに火を通し調理後すぐに食べる
- ふきん・まな板などの消毒
- すぐに冷蔵庫
- ひんばんに開けない、早く食べる、入れすぎない、こまめにそうじ
- 食べ残しを置いておかない
- 冷蔵庫の中も安心しない
- くさったもの、カビのはえたものは食べない
- 日光消毒
- 天気の良い日は
- 空気の流れ

元気がいちばん