



2016年7月予定献立表

港区立高陵中学校

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	その他
1 金	エビ・イカチりあんかけそば 塩ナムル すいか	○	むきえび、いか、牛乳	米油、蒸し中華めん、 でん粉、ごま油、白いりごま	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 干し椎茸、ピーマン、 もやし、ごまつな、すいか	こいくちしょうゆ、 ウスターソース、 トウバンジャン、島から、味噌、 トマトピューレ、 トマトケチャップ、ごしょう、 一味とうがらし	806 kcal 29.8 g	♪今月の目標♪ 『暑さに負けない 食生活を送ろう』
4 月	ご飯 鶏の唐揚げ(塩ガーリック) もやしときゅうりの磯和え 冬瓜のそぼろ汁	○	鶏もも、刻みのり、牛乳	精白米、でん粉、米油	にんにく、きゅうり、 にんじん、もやし、 つきごんにゃく、 とうがん、ごまつな	白ワイン、塩、 ガーリックパウダー、 だし汁、こいくちしょうゆ、 本みりん、中厚削り節、 うすくちしょうゆ	833 kcal 32.9 g	
5 火	梅とワカメのご飯 さばのおろしかけ 昆布豆 きゅうりのピリ辛漬け 豆腐とわかめのみそ汁	○	チリメンジャコ、炊込わかめ、 さば、国産大豆、角昆布、 木綿豆腐、生わかめ、牛乳	精白米、三温糖、ごま油	国産刻み梅、万能ねぎ、 にんじん、だいごん、 きゅうり、長ねぎ	塩、うすくちしょうゆ、 中厚削り節、 こいくちしょうゆ、酢、 ラー油、白みそ、赤みそ	796 kcal 39.6 g	「トマトサラダ」 トマトのおいしい季節で す！トマトをスライスして、 パジル入りの玉ねぎドレッシングをかけます。
6 水	二色トースト(ガーリック・きなこ) コーンシチュー トマトサラダ	○	きな粉、鶏もも、ベーコン短冊、 牛乳	食パン、バター、グラニュー糖、 米油、じゃがいも、小麦粉、 ひまわり油、三温糖	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、しょうが、 ホールコーン缶、 クリームコーン缶、 トマト、パセリ	白ワイン、島から、塩、 ごしょう、 ペイリーフパウダー、酢	841 kcal 27.5 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 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 木	そぼろずし そうめん汁 かぼちゃの含め煮 セタゼリー	○	鶏肉、たまご、刻みのり、 鶏もも、塩かまぼこ、粉寒天、 生クリーム、牛乳	精白米、上白糖、米油、 三温糖、そうめん	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、かぼちゃ、 クランベリージュース、 パイナップル、さくらんぼ	酒、だし昆布、酢、本みりん、 こいくちしょうゆ、酢、 中厚削り節、 キルシュワッサー	851 kcal 28.3 g	★東京部の給食★ 東京部の食材を使った 献立です。地元の食材を 味わいましょう！ ○ご飯…キヌヒカリ (東京都国立市) ○メダイの香味焼き…メダイ (東京都八丈島) ○とさかのりサラダ …赤とさかのり (東京都神津島・新島) ○粉ふさいち…じゃがいも (東京都八王子市) ○豚汁…豚肉(東京X) …みそ(東京都港区) ○牛乳…東京牛乳
8 金	豚キムチ丼 蒸かしトウモロコシ 豆腐と小松菜のすまし汁	○	豚肩、木綿豆腐、牛乳	精白米、米粒麦、ごま油、 三温糖、でん粉、あられふ	アレルゲンフリーキムチ、 たまねぎ、にら、えのきたけ、 とうもろこし、長ねぎ、 ごまつな	酒、こいくちしょうゆ、 だし昆布、中厚削り節、塩	875 kcal 33.5 g	
1 1 月	ご飯 メダイの香味焼き とさかのりサラダ 粉ふさいち 豚汁	東京 牛乳	白鯛、赤とさかのり、 鶏もも、木綿豆腐、 牛乳	精白米、白いりごま、 米油、ごま油、じゃがいも	長ねぎ、しょうがにんにく、 キャベツ、きゅうり、 だいごん、ごぼう、 板こんにゃく、にんじん	こいくちしょうゆ、 本みりん、塩、ごしょう、 酒、だし昆布、中厚削り節、 赤みそ、白みそ	791 kcal 35.6 g	
1 2 火	鶏ごぼうピラフ オニオンスープ(クルトン入り) ポテトのハニーサラダ	○	鶏もも、ボンレスハム、 たまご、ベーコン短冊、牛乳	精白米、バター、米油、 食パン、オリーブ油、 じゃがいも、国産はちみつ	しょうが、にんじん、 にんにく、ごぼう、サヤインゲン、 たまねぎ、パセリ、きゅうり	島から、塩、白ワイン、 ごしょう、とんこつ、 ペイリーフパウダー、 こいくちしょうゆ、酢、 洋からし	827 kcal 25.4 g	
1 3 水	ご飯 ツナ入り卵焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 キャベツとキュウリのゆかり漬け	○	ツナ、たまご、芽ひじき、 油揚げ、鶏もも、木綿豆腐、 牛乳	精白米、米油、三温糖、 白いりごま、さといも	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 つきごんにゃく、きゅうり、 キャベツ、ゆかり粉、 板こんにゃく、ごぼう、 だいごん、長ねぎ、しょうが	塩、酒、こいくちしょうゆ、 中厚削り節、だし昆布、 本みりん	820 kcal 32.3 g	
1 4 木	手作りコーンたまねぎパン ブラウンシチュー パイナップル	○	牛乳、鶏もも	強力粉、三温糖、有塩バター、 米油、じゃがいも、小麦粉	ホールコーン缶、たまねぎ、 にんにく、にんじん、 ぶなしめじ、キャベツ、 しょうが、ホールトマト缶、 パイナップル	ベーキングパウダー、 イースト、塩、赤ワイン、 島から、トマトケチャップ、 ウスターソース、ごしょう	880 kcal 27.6 g	
1 5 金	シーフードカレー 大根とジャコのカリカリサラダ さくらんぼ	○	鶏肉、ミックスチーズ、 はたて貝柱、むきえび、 やしいか、チリメンジャコ、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、 有塩バター、小麦粉、 オリーブ油、ごま油、 三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、セロリ、 たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム缶、りんご、サヤインゲン、 だいごん、きゅうり、キャベツ、 さくらんぼ	白ワイン、カレー粉、塩、 ごしょう、トマトピューレ、 島から、ペイリーフパウダー、 ガラムマサラ、ウスターソース、 中濃ソース、こいくちしょうゆ、 酢	927 kcal 37.0 g	
1 9 火	夏野菜のトマトスバゲティー コンソメスープ かぼちゃのチュロス	○	鶏もも、むきえび、いか、 粉チーズ、ベーコン短冊、 木綿豆腐、豆乳、牛乳	オリーブ油、スバゲティ、米油、 国産はちみつ、小麦粉、 上新粉、グラニュー糖	にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、 黄ピーマン、トマト、 トマト、赤とうがらし、セロリ、 にんじん、マッシュルーム缶、 しょうが、パセリ、かぼちゃ	白ワイン、塩、ごしょう、 パジル、タバスコソース、 島から、ペイリーフパウダー、 こいくちしょうゆ、 ベーキングパウダー、シナモン	858 kcal 35.0 g	

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

1学期も終わりに近づき、気温も高い日が多くなってきました。夏休みももうすぐです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。




体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



夏野菜をたくさん食べよう



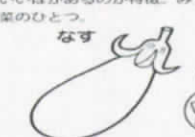
トマト
花は？

真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



きゅうり
花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。




なす
花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール)が多く含まれています。




かぼちゃ
花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやもたくさん含まれています。



ピーマン
花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



とうもろこし
花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



えだまめ
花は？

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。