



7月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
校長 金澤 栄治
栄養士 白山 のぞ美

| 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 | 1和料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 一口メモ 当日の給食や調理、給食月目標など 食に関するお知らせ欄です。 |
|-----|-----------------------|----|-------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------|--|
| 1月 | 麦入りごはん | ○ | | 精白米,粒麦 | | 702 kcal | 今月の目標は、【暑さに負けない体をつくらう】です。冷たいものを摂り過ぎると、栄養が不足しがちです。一日3度の食事をしっかり食べて、夏バテを吹き飛ばしましょう！ |
| | スンドップチゲ 卵入り | | 豚こま,木綿豆腐,★たまご,赤みそ,白みそ | しらたき,油(大豆),★ごま(ねり) | 玉葱,にんじん,だいこん(葉なし),にら,もやし,ほくさい(中ムチ裏切り),こまつな | 34.2 g | |
| | レバーと大豆の中華和え | | 鶏レバー,大豆(国産) | ★油(揚げ油),でん粉,さとう | しょうが,にんにく | 24.3 g | |
| | 華風きゅうり | | | ごま油,さとう | きゅうり | 2.2 g | |
| 2火 | ジャージャー麺 | ○ | 豚ひき肉,大豆(国産),赤みそ | 油(大豆),蒸し中華めん,さとう,でん粉,ごま油 | しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,もやし,きゅうり,にんじん | 681 kcal | 旬のトウモロコシを給食室で蒸しします。トウモロコシのヒゲは、めしべです。花粉がヒゲの先につくと実ができます。そのため、ヒゲと粒(実)の数は一致します。 |
| | とうもろこし | | | | とうもろこし | 29.1 g | |
| | わかめスープ | | カットわかめ | じゃがいも,★白ごま(いり) | ねぎ※,えのきたけ | 25.9 g | |
| | | | | | | 3.0 g | |
| 3水 | 麦入りごはん | ○ | | 精白米,粒麦 | | 691 kcal | 今年度から異動してきた白山栄養士が、前任校の品川区で大人気だったメニュー「炒合菜(チャーホーサイ)」をお届けします♪中華風の野菜炒めで、ごま油とにんにくが食欲をそそり、白いご飯によく合います。 |
| | 豆あじの南蛮漬 | | まめあじ | 小麦粉,でん粉,★油(揚げ油),ごま油,三温糖 | ねぎ,とうがらし(乾) | 27.6 g | |
| | チャーホーサイ炒合菜 | | 豚こま | サラダ油(大豆),緑豆はるさめ,ごま油 | にんにく,しょうが(汁),にんじん,もやし,キャベツ,にら | 21.1 g | |
| | 豚汁 | | 豚こま,木綿豆腐,赤みそ,白みそ | 油(大豆),じゃがいも,板こんにゃく | にんじん,ごぼう,だいこん(葉なし),こまつな,ねぎ | 2.4 g | |
| 4木 | ツナピザトースト | ○ | ベーコン 短冊,まぐろ缶詰(油漬ルー付),★ピザチーズ | 食パン,サラダ油(大豆),三温糖 | にんにく,セロリ,玉葱,トマト缶詰(ホール),ピーマン | 721 kcal | 給食の調理パンは給食室でソースから手作りしています。ソースを食パンの端まで丁寧に塗り、チーズをかけて焼き上げます♪ |
| | 野菜の豆乳スープ | | 鶏成鶏肉胸(皮なし),★牛乳,調理用豆乳,★生クリーム(乳) | サラダ油(大豆),じゃがいも,でん粉,★油(揚げ油),食パン | 玉葱,にんじん,こまつな | 30.1 g | |
| | ごまドレッシングサラダ | | | 油(大豆),さとう,★白すりごま,★ごま(ねり) | キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,ホールｺｰﾝ(冷) | 33.7 g | |
| | | | | | | 2.5 g | |
| 5金 | 七夕寿司 | ○ | 油揚げ,鶏若鶏肉胸(皮付き),★たまご | 精白米,さとう,三温糖,油(大豆) | 干し椎茸,にんじん,かんぴょう(乾),えだまめ(冷凍) | 683 kcal | 7月7日は七夕です♪お寿司の具材を、願い事を書く短冊に見立てます。汁物のそうめんは犬の川、オクラは星を表しています。フルーツポンチの米粉マカロニは星の形をしています☆みなさんは何を願いますか？ |
| | そうめん汁 | | りりりこんぶ(葉干し),かつお削り節,鶏成鶏肉胸(皮なし),絹ごし豆腐 | そうめん・ひやむぎ(乾・減塩) | ねぎ,オクラ | 30.5 g | |
| | 七夕フルーツポンチ | | 粉寒天 | 米粉マカロニ,さとう | ★バナナアップル(缶詰),★もも缶詰(果肉),★バナナ,クランベリージュース | 17.4 g | |
| | | | | | | 2.6 g | |
| 8月 | あぶたま丼 | ○ | 油揚げ,★たまご | 精白米,粒麦,さとう,こんにゃく,でん粉 | にんじん,玉葱,さやいんげん | 694 kcal | あぶたま丼は、「あぶ」ら揚げと「たま」ごで作ります。優しいお出汁の効いた丼です。呉汁の「呉」とは、「大豆をすりつぶしたもの」という意味です。たんぱく質もたくさん摂れる栄養満点な汁物です。 |
| | 小松菜のごま和え | | | ★白すりごま,★ごま(ねり),さとう | こまつな,もやし,キャベツ,にんじん | 30.4 g | |
| | 呉汁 | | 大豆(国産),生揚げ,赤みそ,白みそ,蒸しかまぼこ | 油(大豆),じゃがいも | にんじん,だいこん(葉なし),こまつな,ねぎ※ | 24.8 g | |
| | | | | | | 3.2 g | |
| 9火 | ガバオライス(タイ) | ○ | ★たまご,鶏ひき肉,大豆(国産) | 精白米,粒麦,油(米),さとう | にんにく,とうがらし(粉),玉葱,だけのこ,赤パプリカ,黄パプリカ,こまつな,パプリカ | 683 kcal | インドネシア・タイ料理仕立ての給食です♪インドネシアの近隣国タイで使う調味料【ナンプラー】という魚醤を使います。(日本でいう大豆から作る醤油)普段の料理とは違った香りや味を楽しんでみてください☆ |
| | ソト・アヤム(インドネシア・チキンスープ) | | 鶏成鶏肉胸(皮なし) | 緑豆はるさめ | しょうが,もやし,ねぎ,こまつな | 27.6 g | |
| | クルワイトート(タイ・揚げバナナ) | | ★たまご,豆乳 | グラニュー糖,小麦粉,ココナッツパウダー,★白ごま(いり),★油(揚げ油) | ★バナナ | 22.7 g | |
| | | | | | | 1.8 g | |
| 10水 | チリバーガー | ○ | モウカザメ | ポトフ(パン・70g,でん粉,小麦粉,★油(揚げ油),油(大豆),さとう | にんにく,しょうが,玉葱 | 766 kcal | トウガンは、夏が旬の野菜です。でも漢字で書くと「冬瓜」です。トウガンは、保存性が高く、昔は裏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名づけられたと言われています。食べ物の少ない冬には重宝した食材だったのでしょう。 |
| | 粉吹き芋 | | | じゃがいも | パセリ | 32.2 g | |
| | コーンサラダ | | カットわかめ | 油(大豆),さとう | キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり,にんじん,ホールｺｰﾝ(冷),玉葱 | 34.2 g | |
| | 冬瓜スープ | | ベーコン | | にんじん,玉葱,とうがん,えのきたけ,こまつな | 3.9 g | |
| 11木 | 麦入りごはん | ○ | | 精白米,粒麦 | | 711 kcal | 暑い夏に食べたくなる冷たい種。種だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して栄養バランスが偏りがちです。夏バテの原因の一つに、食事が種類に偏ったり、冷たい清涼飲料水の摂り過ぎによる、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐためには、ビタミンB1を含む食べ物(豚肉・ぬか漬け・種実類など)を意識的に取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。種類には具をたっぷりとのせて栄養バランスが整うように食べましょう。 |
| | 竹輪の二色揚げ(抹茶・カレー) | | 焼き竹輪,★たまご | 小麦粉,★油(揚げ油) | | 26.2 g | |
| | 糸寒天サラダ | | 糸寒天 | 油(大豆),ごま油,さとう,★白ごま(いり) | キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,こまつな,ホールｺｰﾝ(冷),しょうが | 20.8 g | |
| | わかめのみそ汁 | | 木綿豆腐,カットわかめ,かつお削り節,白みそ,赤みそ | じゃがいも | 玉葱 | 2.5 g | |
| 12金 | 冷やし中華 | ○ | 鶏若鶏肉胸(皮付き),カットわかめ,★たまご | 冷凍ラーメン,ごま油,油(大豆),★白ごま(いり),三温糖 | もやし,きゅうり,にんじん | 673 kcal | |
| | レバーのごまがらめ | | 豚レバー | でん粉,小麦粉,★油(揚げ油),三温糖,★白ごま(いり) | しょうが | 34.2 g | |
| | フルーツヨーグルト | | ★ヨーグルト(無糖) | | ★みかん缶,★もも缶詰(果肉),★バナナアップル(缶詰),★バナナ | 22.3 g | |
| | | | | | | 2.1 g | |
| 16火 | 麦入りごはん | ○ | | 精白米,粒麦 | | 682 kcal | <p>ビタミンB1を多く含む食べ物</p> |
| | 大豆とジャコの揚げ煮 | | 大豆(国産),ちりめんじゃこ | でん粉,★油(揚げ油),三温糖,★白ごま(いり) | | 25.9 g | |
| | 肉じゃが | | 豚こま,かつお削り節 | 油(大豆),じゃがいも,しらたき,三温糖 | 玉葱,干し椎茸,にんじん | 17.9 g | |
| | 青菜の磯なめたけあえ | | きざみのり | | にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,えのきたけ | 1.7 g | |

| | | | | | | |
|---------|-------------|-------------------------------|--------------------------|--|----------|---|
| 17 水 | わかめごはん | 炊き込みわかめ | 精白米,粒麦,★白ごま(いり) | | 697 kcal | 夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。これから夏休みに入りますが、夏野菜をたっぷり食べて健康に過ごしてくださいね♪ |
| | 白身魚のねぎソースかけ | ほら | 小麦粉,でん粉,★油(揚げ油),さとう,ごま油 | ねぎ,にんにく | 32.2 g | |
| | 切干大根のハリハリ漬け | | さとう | 切干しだいこん,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな | 23.8 g | |
| | 小松菜と油あげのみそ汁 | まさば(さば節),油揚げ,白みそ,赤みそ | じゃがいも | えのきたけ,もやし,こまつな | 2.5 g | |
| 18 木 | 夏野菜カレーライス | 鶏成鶏肉胸(皮付き),大豆(国産),★脱脂粉乳,★粉チーズ | 精白米,粒麦,油(大豆),小麦粉,★油(揚げ油) | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,西洋かぼちゃ,ズッキーニ,なす,ピーマン | 729 kcal |  |
| | コールスローサラダ | | 油(大豆),さとう | キャベツ,もやし,にんじん,ホールコーン(冷),玉葱 | 25.7 g | |
| | 冷凍みかん | | | ★冷凍みかん | 23.3 g | |
| | | | | | 1.5 g | |

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※牛乳には、カルシウムやたんぱく質など成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さず飲みましょう。

※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。

※給食摂取基準：1人あたり-830kcal、たんぱく質(1人あたり)-の13~20% g、脂質(1人あたり)-の20~30% g、塩分相当量2.5g未満

☆ ご家庭へのお願い ☆

7月18日が1学期の給食最終日になります。白衣・配膳台カバーを持ち帰ったご家庭は、お手数ですが洗濯とアイロンかけをお願いいたします。
夏休み明けは9月3日から給食が始まります。白衣着用で給食準備ができるよう、早めにご持参ください。
夏休み中も、生活リズムを整え、夏バテをしないように食事をしっかりと、2学期元気に登校しましょう。



👉 カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



☆ 給食委員会の特別活動 スマート下膳（後片付け点検）が開催されました ☆

クラスでの下膳点検に調理さんの特別ポイントが加わる一週間の点検活動でした。(6/10~14)
調理さんの特別ポイントは、日ごとに各学年で一番きれいに片付いたクラスに加算されました。
僅差で甲乙つけがたく、ひと学年で2クラスが選定された日もありました。



今回のスマート下膳全校1位は、「2年6組」でした！

調理さんポイントが3日間もつく、誰もが認めるキングオブスマート下膳クラスです！おめでとうございます！！🎉

スマート下膳を行い、改めて下膳方法の確認ができました。引き続き、きれいに片付けて感謝の気持ちを表しましょう。
そして、引き続き、クラス一丸となってQP（給食ポイント）をためていきましょう！

☆ 7月8日（月）～12日（金）は、エレガント配膳ウィークです！

クラスの配膳点検と給食準備にかかる時間を計測する一週間の点検活動です。
上位クラスにはQPが加算されます。
スマート下膳に引き続き、盛り上げていきましょう！！



夏バテしない食生活を！

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

