



平成24年7月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名	使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g		
		主 食	牛乳	お か ず			体の組織を作る	体の調子を整える
2月	(世界の料理アメリカ)ジャンバラヤ	○ 1-4	夏野菜のポタージュ オレンジ	牛乳・ポークハム・チオリソーソーセージ・むきえび・鶏肉・生クリーム	にんにく・セロリ・玉葱・ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・トマト・かぼちゃ・パセリ・オレンジ	米・バター・油・じゃがいも・場小麦粉	907	27.8
3火	ごはん 手作りのりの佃煮	○ 1-4	いかの七味焼き じゃがいもの田舎煮 アーモンド和え	牛乳・きざみのり・いか	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・小松菜・人参	米・砂糖・ごま油・油・じゃがいも・アーモンド粉	789	34.0
4水	パン パインパン	○ 1-4	ムサカ風 拌三絲 キウイフルーツ	牛乳・豚ひき肉・牛ひき肉・ピザチーズ	にんにく・玉葱・トマト・ピュレ・ホールトマト・なす・キャベツ・きゅうり・人参・キウイフルーツ	オリーブ油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・油・春雨・ごま油	823	29.2
5木	チキンカレーライス	○ 1-4	トマトサラダ プラム	牛乳・鶏肉・粉チーズ	にんにく・しょうが・玉葱・人参・トマト・ピュレ・玉葱・パセリ・プラム	米・麦・油・じゃがいも・マンゴチャツネ・バター・小麦粉・砂糖・ごま油	961	25.7
6金	(七夕献立) 冷やしきつねうどん	○ 1-4	じゃがいものホイル焼き とうもろこし	牛乳・鶏肉・油揚げ・ベーコン	玉葱・人参・ねぎ・小松菜・パセリ・とうもろこし	さとう・冷凍うどん・油・じゃがいも・バター	857	31.0
9月	(日本型食生活) わかめ大豆ごはん	○ 3-1	卵焼き きゅうりのピリ辛ドレッシング 利休汁	牛乳・大豆・わかめ・鶏ひき肉・もずく・鶏卵・油揚げ・白みそ	玉葱・人参・さやいんげん・きゅうり・だいこん・ねぎ	米・白ごま・油・砂糖・ごま油・練りごま	789	31.8
10火	冷やしラーメン	○ 3-1	ふくらかん (奄美大島の郷土料理) もも缶	牛乳・豚肉・赤みそ・鶏卵	にんにく・人参・玉葱・干し椎茸・白菜・もやし・ねぎ・しょうが・干しぶどう・もも	冷凍中華麺・油・砂糖・小麦粉	770	29.2
11水	(季節の献立) たこめし	○ 3-1	ゴマししゃも わかめと春雨の酢の物 むらくもスープ	牛乳・油揚げ・たこししゃも・生わかめ・豆腐・鶏卵	ごぼう・干し椎茸・人参・さやえんどう・きゅうり・ほうれん草	米・砂糖・小麦粉・黒ごま・白ごま・春雨・でんぶん	801	37.8
12木	コムチェン(ベトナム風チャーハン)	○ 3-1	ひよこ豆のスープ セレクトA メロン B スイカ	牛乳・豚ひき肉・むきえび・鶏卵・ひよこめ・チオリソーソーセージ	にんにく・ねぎ・チンゲンサイ・セロリ・玉葱・人参・トマト・ホールトマト・メロン・西瓜	米・油・オリーブ油	Aメロン751 Bスイカ772	A・メロン29.6 Bスイカ29.4
13金	ソフトフランスパン	○ 3-1	魚のパン粉焼き ポテトの香味和え トマト入りスープ	牛乳・生鮭・あおのり・ベーコン・豚肉・豆腐・鶏卵	パセリ・玉葱・もやし・トマト・にら	ソフトフランスパン・パン粉・じゃがいも・白ごま・でんぶん	758	41.7
17火	ごはん	○	韓国風魚の漬け揚げ 肉じゃが みそ汁	牛乳・もつかさめ・豚肉・豆腐・白みそ	にんにく・玉葱・人参・さやいんげん・ねぎ	米・油・砂糖・でんぶん・白滝・じゃがいも	933	35.4
18水	シナモントースト	○	ポークビーンズ コーン入り和風サラダ	牛乳・豚肉・大豆	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・トマト・ピュレ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・マーガリン・砂糖・油・じゃがいも・バター・小麦粉	843	33.3
19木	ピピン麺	○	杏仁豆腐	牛乳・豚ひき肉・赤みそ・寒天・練乳	もやし・人参・キャベツ・小松菜・しょうが・にんにく・ねぎ・りんご・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	冷凍中華麺・油・砂糖・小麦粉・油・ごま油・砂糖・練りごま・白ごま	798	31.8

- ・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ・7月2日(月)～4日(水)2年生は職場体験のため給食がありません。
- ・9月の給食開始は3日(月曜日)からになります。

今月の目標・・・夏の食生活と健康について知ろう 夏の水分補給

どの飲み物を選びますか？

夏の暑い日に水分を補給することは、熱中症予防などのために大切です。では、みなさんは普段の時、何を飲んでいますか？水分を補給するときは食事のことも合わせて考え、飲み物を選びましょう。

普段は水や麦茶を飲むようにします。汗で失われる塩分の補給も大切ですが、激しい運動をしている時やとても暑い日などで多くの汗をかく場合以外は、通常の食事をきちんと食べることで十分に補うことができます。

また、清涼飲料水などの甘い飲み物は飲みやすいので自分でも気がつかないうちにエネルギーや糖分を取りすぎてしまうことがあります。そのため普段は糖分などが入っていないお茶や水で水分を補給するようにしましょう。



夏野菜は汗で失った水分やミネラル分を補う効果があります。

6月16日(土)給食試食会について

学校公開期間中にランチルームに於いてPTA主催の試食会を開催しました。

参加者40名と多くランチルームが満員になりました。当日の献立は、PTA保健企画部よりリクエスト

五目焼きそば・牛乳・じゃがいものハニーサラダ・冷凍みかん

アンケート結果参加者全員より、おいしいとの回答を得ることができました。

「参加者の感想より」
・いつもおいしい給食をありがとうございます。子供たちの大好きな、五目焼きそば・ハニーサラダを試食できて私も満足でした。とてもおいしかったです。ごちそうさまでした。

・普段食べている食事より味が薄いと感じた。塩分取りすぎに気をつけようと思いました。

・おいしくいただきました。ありがとうございます。

子供が家ではあまり野菜を食べません。「学校で残さず食べているからいいんだ」と言います。これからもよろしく願います。

・中3の母です。3年間おいしい給食ありがとうございました。子供は向島中の給食はおいしいと言っています。おかげさまで大きくなりました。

多くの参加者より感想をいただくことができました。ありがとうございます。

安心・安全でおいしい給食を提供し、成長期の中学生のお手伝いのできればと思っております。