



7月 予定献立表

練馬区立開進第三中学校

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	*冷やし中華 じゃがいものオイスター・ソース炒め スパイシーナッツ	○	牛乳 卵 ハム かつお節 ベーコン いり大豆	にんじん もやし きゅうり にんにく	中華麺 さとうじゅがいも 油カシュー・ナッツ	781 30.8
4	火	鶏と夏野菜のそぼろ丼 ちくわぶ汁 スイカ	○	牛乳 鶏肉 大豆 高野豆腐 油揚げ	にんじん かぼちゃ さやいんげん しょウガ 玉葱 ズッキーニ なす 干しいたけ 大根 えのきたけ ねぎ スイカ	米 さとうじゅがいも ちくわぶ油 ごま	794 33.4
5	水	ごはん 大豆のふりかけ 太刀魚の塩焼き 夏野菜の炒めもの 豚汁	○	牛乳 大豆 かつお節 太刀魚 豚肉 生揚げ みそ 青のり	にんじん キャベツ ズッキーニ コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 ジャガいも こんにゃく 油	802 33
6	木	ハヤシライス 枝豆とマカロニのサラダ	○	牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリ 枝豆 キャベツ	米 ジャガいも さとう 小麦粉 マカロニ 油 バター	840 26
7	金	七夕ちらしづし 豆アジの唐揚げ 七夕そうめん汁 ミルクフルーツゼリー	○	牛乳 卵 高野豆腐 豆アジ 鶏肉 油揚げ 豆腐 ひじき のり 調理乳	にんじん さやいんげん オクラ 干しいたけ たけのこ 大根 ミック スフルーツ缶 (りんご・ 桃・ラフランス)	米 さとう でんぶん 小麦粉 そうめん 油	821 35.9
10	月	麦ごはん マーボーなす きゅうりの南蛮漬け	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	にんじん ニラ しょうが にんにく 玉葱 ねぎ 干しいたけ なす きゅうり	米 大麦 さとう でんぶん 油	843 31
11	火	ごまごはん 豚と生揚げのピリ辛炒め わんたん汁 カルピス寒天	○	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 豆腐 寒天 カルピス	にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 もやし キャベツ ねぎ みかん 缶	米 さとう でんぶん わんたん ん皮 ごま 油	812 29.5
12	水	豆わかめご飯 魚のハーブパン粉焼き もやしのピリ辛炒め さつまいもののみそ汁	○	牛乳 大豆 シイラ(魚)油 揚げ 豆腐 みそ わかめ 粉チーズ	パセリ バジル にんじん にんにく もやし ねぎ	米 パン粉 さとう さつまいも 油	819 37.5
13	木	きなこ揚げパン ミートボールシチュー 豆乳スパサラダ	○	牛乳 きなこ 鶏肉 調製豆乳 調理乳 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ もやし	パン パン粉 ジャガいも 小麦粉 スパゲッティ さとう 油 バター	897 31.1
14	金	ホイコーロー丼 ニラ玉スープ メロン	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	にんじん ピーマン ニラ にんにく しょうが 干しいたけ ねぎ キャベツ メロン	米 大麦 さとう でんぶん 油	797 36.9
18	火	ごはん 鶏つくね オクラと豚バラ炒め ごまけんちん汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 生揚げ ひじき	にんじん オクラ ごぼう れんこん ねぎ もやし エリンギ 大根	米 さとう パン粉 でんぶん こんにゃく 油 ごま	765 32.8
19	水	きびごはん 鮭の塩焼き 華風きゅうり かんぴょうの卵とじ汁 冷凍みかん	東京牛乳	牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	にんじん 小松菜 きゅうり かんぴょう 干しいたけ みかん	米 きび さとう でんぶん 油	771 38

楽しい楽しい、夏休み！

・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均
812kcal 33.0g学校給食摂取基準（12～14歳）
820kcal 25～40g

牛乳…千葉、群馬、岩手、宮城、青森、秋田、北海道

トピウオ…八丈島

高菜漬け、じゃがいも…長崎

コーン、いんげん豆、大豆…北海道

豚肉、卵、玉葱…群馬

鶏肉…宮崎

キャベツ、大根、きゅうり…練馬区

ピーマン、ねぎ…茨城

にんにく…青森

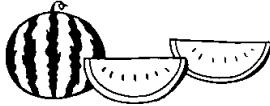
小松菜…埼玉

もやし…栃木

うずら卵、青のり…愛知

米…青森県産「まっしぐら」

給食食材の
主な産地
(6月使用分)



梅雨が明けると、季節は一気に夏へと変わります。夏はてしやすい人は、自分の好みに合った方法（酸っぱいものでさっぱり食べる、食事の回数を増やしてこまめに食べる、等）で食事量を確保しましょう。時々体重計に乗って、やせすぎないように気をつけて！

給食レシピの紹介～カルピス寒天～

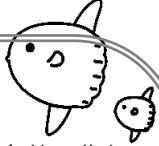
昨年度リクエスト給食にもランクインし、今年度は特に2年生女子に人気を誇るデザートです。自分で作れば、好きなだけ食べられますよ！

■材料 (90ccカップ10こ分)

- ・水…600cc
- ・砂糖…55g
- ・粉寒天…6g
- ・カルピス…120cc
- ・みかん缶…20粒

■作り方

- ①鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れる。ダマがなくなるまでよく溶かす。
- ②火にかける。沸騰し、1分経ったら火を弱め、砂糖とカルピスを加える。
- ③全ての材料がよく煮とけたら、みかん粒を底においたカップに注ぐ。
- ④あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてできあがり！



給食では食感の違いを感じてほしいので、寒天で固めるデザートには「寒天」、それ以外は「プリン」や「ゼリー」と名称を変えています。寒天はゼラチンと比べ、常温でも固まることが特徴です。夏場、持ち歩いても溶け出さないので、お友達にプレゼントもできますよ！

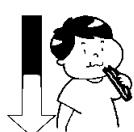


食育の取り組み

★6月の給食目標は・・・「牛乳を飲もう」でした。

5月の牛乳平均残は42本/日でした。6月はこれよりも残数を減らすことが目標でしたが、6月の平均残も42本/日と、残念ながら同数でした。しかしクラス別に見ると、がんばったクラスがたくさんありました！目標を達成したクラスは、1-1、1-4、2-2です！目標には届きませんでしたが、頑張っていたクラスは3-1、3-3です。ありがとう！

★7月の給食目標は・・・「夏が旬の食材を知ろう」です。



夏野菜の特徴は、①強い日差しに負けないよう、色が濃く、鮮やかな植物が多いこと、②水分をたっぷり含んでいること、③食べると体を冷やす効果があること、などが挙げられます。今月は給食室前の掲示板に、給食で使用した夏の食材を随時掲示していきます。

夏場のお弁当作り・保管のコツ

気温が高くなると、細菌が繁殖しやすくなり、朝作ったばかりのお弁当でもお昼にはいたむことがあります。人任せにしないで、自分の食事は自分で管理しましょう！夏場特に気をつけることを覚えておきましょう。

夏の弁当の心得

- その一 生野菜は使わない。（野菜炒めなど、加熱してある料理にしましょう。）
- その二 果物はカットしないものがおすすめ。（プラム、ぶどう、さくらんぼなど。）
- その三 保管は涼しい場所で。（直射日光の当たる場所は厳禁！！保冷剤や冷凍食品を上手に使いましょう。）



みんなのおうちの方は、夏場は特に気を遣ってお弁当を作ってくれています。家に帰ってきたら、お弁当のお礼を言っていますか？自分でお弁当箱を洗っていますか？夏場の食中毒は、自分で防ぎましょう！