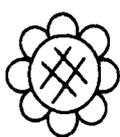
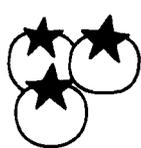


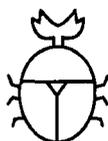
梅雨も明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さで、体調を崩してしまいがちになります。楽しい夏休みを送るためにも、健康に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。



おいしい夏野菜を たくさん食べよう!



【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/
余分な塩分をとる/のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます!



【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/
のどを潤す



※水分がたくさん含まれています!
【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良
くする/化のうやはれを治める



【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれ
を治める/利尿作用

今月の給食に出
る夏野菜です



【スイカ】体を冷やす/
のどを潤す/利尿作用/
むくみをとる/酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える
※タンパク質がたくさん!



七夕(たなぼた)

七夕とは、願い事を書いた短冊や、ふき流しなどのかざりをササ竹につるし、願い事が叶うように天の川にのります。昔から、七夕には、天の川に見立ててそうめんを食べる習慣がありました。7月5日(金)は、行事食として七夕汁を提供します。星の形の麩が入っています。季節感を味わってください。

★セレクト給食(冷凍フルーツ)

7月5日(金)

(3種類の中から1つ選択)

- 冷凍黄桃(おうとう)
- 冷凍パイナップル
- 冷凍みかん



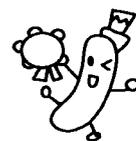
華風きゅうり

材料(4人分)

- きゅうり・・・160g
- 塩・・・小さじ1/3
- ごま油・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ2と1/2
- 砂糖・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2/3
- 豆板醤/七味唐辛子・・・少々

作り方

- ① きゅうりは、乱切りにカットする。
- ② ●の調味料を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜる。



給食ではきゅうりをボイルする為、コリッとした食感が足りないかもしれませんが菌ごたえを失わないように、工夫して作っています。

★お知らせ★ ・いつも給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。7月は8日(月)～19日(金)の設置となります。これからもたくさんの投票をお待ちしています。
・学校飲用牛乳の産地：千葉県、群馬県、北海道、岩手県、宮城県、秋田県、青森県
・夏休み明けの登校初日9月2日(月)より給食が始まります。献立は表面7月分に追加してあります。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
7月分平均	793	32.0	28.9	387	3.2	273	0.58	0.69	37	3.9	6.1



7月の献立表



平成25年7月
練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤：血や肉を つくる	黄：熱や力の 元になる	緑：体の調子を 整える	エネルギー-kcal 蛋白質 g
1	月	○	エビカツサンド ひじきのマリネ レタスのスープ	牛乳 えびすり身 ハム 冷凍むきえび はんぺん 卵 芽ひじき たらすり身	小麦粉 でん粉 ぐず粉 丸パン 砂糖 パン粉 サラダ油 ごま	人参 パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり レタス コーン缶	769 37.5
2	火	○	たこめし 梅のり和え 豆腐のすまし汁 ずんだもち	牛乳 まだこ 絹ごし豆腐 のり 昆布 わかめ	米 砂糖 冷凍白玉団子 ごま ごま油	人参 いんげん 小松菜 ごぼう 生姜 キャベツ ねり梅 えのきたけ 冷凍枝豆	723 27.8
3	水	○	シナモン&ツナトースト タンドリーチキン パセリポテト パンプキンポターージュ	牛乳 ツナ缶 鶏肉 生クリーム ヨーグルト	食パン サラダ油 マヨネーズ グラニュー糖 胚芽食パン じゃがいも マーガリン バター	かぼちゃ 人参 パセリ レモン 玉葱 セロリー パインジュース	852 34.7
4	木	○	ごはん さばの文化干し 切干大根のうま煮 豚汁	牛乳 さば文化干し 鶏ひき肉 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 米粒麦 砂糖 こんにやく じゃがいも サラダ油	人参 いんげん 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	911 37.0
5	金	○	カラフルポーク丼 セタ汁 ☆セレクト冷凍フルーツ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 昆布	米 米粒麦 でん粉 砂糖 ぐず粉 サラダ油 そうめん 星の麩 ごま油	パプリカ 人参 ねぎ オクラ 玉葱 冷凍フルーツ(黄桃・パイン・みかん)	754 26.5
8	月	○	青菜ごはん モロヘイヤ汁 ししゃものおろし煮 野菜のみそチーズ焼き	牛乳 ベーコン 白みそ 木綿豆腐 ししゃも ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト 昆布	米 でん粉 三温糖 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ サラダ油	菜めしのもと ピーマン 玉葱 モロヘイヤ 大根 なめこ なりひらいんげん	816 29.1
9	火	○	ナン ミニトマト カレーポークビーンズ ごぼうとスパサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー いんげん豆 生クリーム	ナン じゃがいも 小麦粉 砂糖 スパゲティ サラダ油 ごま バター	人参 ミニトマト にんにく 生姜 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり コーン缶	831 29.2
10	水	○	やきとり丼 からし和え 夏野菜のみそ汁 すいか	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 米粒麦 ざらめ 水あめ 砂糖 三温糖 サラダ油	ほうれん草 人参 かぼちゃ キャベツ もやし 玉葱 なす ねぎ すいか	786 33.2
11	木	○	冷やし中華 蒸しぎょうざ 煮卵	牛乳 ハム 豚ひき肉 大豆 うずら卵水煮	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	人参 ニラ もやし きゅうり にんにく 生姜 キャベツ ねぎ	732 28.0
12	金	○	ごはん 鮭の西京焼 大豆とジャコのごまからめ とうもろこし みょうがのいりすまし汁	牛乳 さけ 白みそ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 サラダ油 ごま	生姜 ねぎ とうもろこし えのきたけ みょうが	796 40.9
16	火	○	ごはん 麻婆茄子 パンサンスー わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 八丁味噌 鶏肉 わかめ	米 米粒麦 砂糖 ぐず粉 サラダ油 緑豆春雨 ごま油 ごま	人参 にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ なす きゅうり キャベツ もやし セロリー	740 28.9
17	水	○	きんぴらドッグ トマトスープ おかしなおかしな目玉焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 卵 粉寒天	コッペパン 砂糖 でん粉 サラダ油 ごま油 マーガリン	人参 さやいんげん トマト ごぼう 玉葱 レタス 黄桃缶	786 30.5
18	木	○	キムチチャーハン じゃがバター 冬瓜スープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	米 じゃがいも でん粉 バター サラダ油	ニラ 人参 キムチ 大豆もやし 冬瓜 生姜	709 27.1
19	金	○	タコライス ゴーヤチャンプル もずく汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豚肉 押し豆腐 卵 かつお削り チーズ 昆布 もずく	米 砂糖 サラダ油 ごま油	トマト みつば にんにく 生姜 玉葱 レモン キャベツ きゅうり ゴーヤ えのきたけ	808 36.6
9月 2	月	○	手作りミートピザ フライドポテト ポトフ	牛乳 卵 豚ひき肉 ベーコン ウィナー いんげん豆 チーズ	強力粉 砂糖 じゃがいも バター サラダ油	ピーマン 人参 トマト缶 小松菜 にんにく 玉葱 かぶ キャベツ	841 31.7

*食材の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは7月10日(水)です。