

令和3年



7月献立表



光が丘第三中学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分量 (g)
1 木	麦ご飯 牛乳 もずくのかき揚げ 野菜ののりごま和え なめこ汁	牛乳 もずく 卵 かつお節 のり みそ 豆腐 油揚げ 大豆 わかめ	米 大麦 小麦粉 油 砂糖 米油 白ごま	にんじん たまねぎ 大根 もやし 小松菜 なめこ ねぎ	750	12.7	28.9	2.8
2 金	たこんぶご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き玉子 のっぺい汁	たこ 刻み昆布 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉	にんじん ごぼう 生姜 切干大根 葉ねぎ 大根 小松菜 ねぎ	755	20.2	35.9	3.6
5 月	沖縄そば 牛乳 にんじんしりしり サターアングギー	かまぼこ 豚肉 牛乳 まぐろ缶 卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 米粉 小麦粉 黒砂糖 油	たまねぎ にんじん 生姜 葉ねぎ	860	16.0	34.2	3.1
6 火	ガパオライス 牛乳 トマトと卵のスープ	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 寒天 牛乳 ベーコン 卵	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン トマト 小松菜	782	17.8	29.2	3.3
7 水	コーンチャめし 牛乳 鯖のレモンソース 五色の短冊サラダ 天の川スープ	牛乳 さば わかめ かまぼこ とり肉	米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 白ごま ビーフン 米粉マカロニ マカロニ	コーン レモン 大根 にんじん きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 干しいたけ 小松菜	769	16.6	28.6	3.5
8 木	麦ご飯 牛乳 ビビンバの具 スナックゴーヤ 冬瓜入りキムチスープ	牛乳 豚ひき肉 刻み昆布 高野豆腐 寒天 ひよこ豆 豚肉 卵	米 大麦 米油 砂糖 白ごま 片栗粉 油	生姜 にんにく にんじん もやし 小松菜 ゴーヤ とうがん キムチ ねぎ には	816	15.9	33.3	3.2
9 金	ご飯 牛乳 鮭のマスタード焼き 野菜の昆布漬け さつま汁	牛乳 鮭 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	米 マヨネーズ(エッグフリー) 白ごま 米油 こんにゃく さつま芋	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 小松菜 大根 ねぎ	782	16.2	34.9	3.0
12 月	夏野菜カレーライス 牛乳 ひじきのマリネ	とり肉 レンズ豆 牛乳 ひじき 大豆	米 大麦 米油 じゃが芋 砂糖 マーガリン(乳不使用) 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ にんじん なす ズッキーニ かぼちゃ トマト缶 きゅうり コーン レモン りんご	770	12.0	28.3	2.9
13 火	 ミルクパン 牛乳 ムサカ 白インゲン豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト 卵 チーズ 豚肉 いんげん豆	ミルクパン オリーブ油 じゃが芋 砂糖 パン粉 米油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ なす トマト缶 トマトピューレ マッシュルーム パセリ粉 にんじん えのきたけ 小松菜	775	19.3	35.9	4.4
14 水	麦ご飯 牛乳 焼きししゃも 西湖豆腐 フルーツポンチ	牛乳 子持ちししゃも 豚ひき肉 豆腐 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ トマト缶 ねぎ には りんご缶 パインアップル缶 桃缶 レモン	823	17.3	25.3	2.1
15 木	ししじゅーしー 牛乳 フーチャンプルー いなむどっち	豚肉 刻み昆布 牛乳 卵 かつお節 寒天 かまぼこ みそ	米 米油 砂糖 焼き車ふ こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん ゴーヤ キャベツ ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜	760	17.1	34.5	3.9
16 金	麦ご飯 牛乳 かんぱちのおろし和え まだか漬け 日向鶏の団子汁	牛乳 宮崎県産かんぱち 大豆 刻み昆布 するめいか とり肉 卵 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 春雨	生姜 大根 切干大根 にんじん ねぎ しめじ キャベツ 小松菜	818	19.0	25.6	3.2
19 月	穴子のかば焼きご飯 牛乳 キャベツとじゃこのおひたし トマトとオクラの肉じゃが	あなご 牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かつお節 豚肉	米 大麦 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 きび砂糖	生姜 さやえんどう えのきたけ キャベツ たまねぎ にんじん トマト オクラ	760	17.8	27.1	3.4
20 火	ジャージャー麺 牛乳 キャロットドレッシングサラダ 冷凍パイ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米油 片栗粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ にんじん もやし ねぎ コーン 冷凍パイ	786	16.3	27.3	3.5

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数14回

※ 植物油は米、ごま、なたね、大豆、ひまわり、オリーブ油を使用しています。

※ だしはかつお節、さば節、こんぶ、にぼし、とりガラ、豚骨を使用しています。



月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	786	16.7	30.6	3.3	382	119	3.3	368	0.49	0.63	33	8.0
基準値		エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価とその平均値のみ記載します。



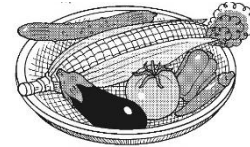
7月の給食だより

令和3年6月29日
練馬区立光が丘第三中学校

©少年写真新聞社2021

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

夏を元気に過ごす食事のポイント



★夏バテには ビタミンB₁!

夏バテ特有の疲労感やだるさは、ビタミンB₁が不足することでおこります。暑さで食欲が落ちて栄養が偏ったり、汗をたくさんかいたり、甘い清涼飲料水を大量にとると、ビタミンB₁が不足しやすくなります。そこで、夏バテの時は、ビタミンB₁をたくさん含むものをとるようにしましょう。また、玉ねぎや長ねぎ、にんにく、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」は、ビタミンB₁の働きを助けるため、一緒にとると効果的です。

【豚肉・うなぎ・胚芽米・ごま・枝豆】

★旬の夏野菜・果物を食べましょう!

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜・果物には、この季節に必要なビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。

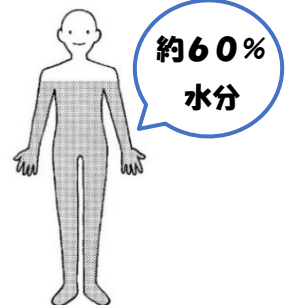
【なす・かぼちゃ・トマト・きゅうり・すいか】

★食欲アップの味つけを!

カレー粉などの香辛料、酢やレモンなど酸味の強い物、しそやしょうがなどの香味野菜などには胃液の分泌を活発にし、食欲を増す働きがあります。また辛い味つけの料理と甘い味つけの料理を組み合わせるなど、味にメリハリをつけると食が進みます。

水分補給のポイント!

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいたときにはすでに脱水が始まっているので、のどがかわく前にこまめに水分や麦茶などをとりましょう。また、スポーツなどでたくさんの汗をかくときには、スポーツドリンクなどで塩分も補給しましょう。



国産農畜水産物食べて応援しよう!

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、外食をする人が減ったり、海外に輸出する量が減ったりしたことにより、農畜水産物がたくさん余ってしまっているなど深刻な影響が生じています。そこで、生産者の生活を守り、これからも国産の農畜水産物を安心して食べ続けていけるように、私たちが今できることを考えましょう。

7月16日の給食では、宮崎県産の「かんぱち」がでます。宮崎県のかんぱちも、出荷量の減少や価格の下落等の影響が出ていることから、今後の販売促進につなげるための施策の一環として、今回特別に本校に提供して頂くことになりました。また、それに合わせて宮崎県の郷土料理「まだか漬け」と、宮崎県のブランド鶏である「日向鶏」で作る団子汁を出します。

「やったー!」「おいしかった!」で終わりにするのではなく、農畜水産物に関わる全ての人が今どういう状況なのか、これからどうなってしまうのか、自分たちにできることは何なのか考え、感謝して頂きましょう。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
次回の引き落としは7月5日(月)です。

今月の給食

2日(金)半夏生「たこんぶご飯」

半夏生は雑節の一つで、関西ではたこを食べて「たこの足のようにな作物が大地にしっかりと根を張ることを祈願する」といった風習があります。給食ではたこと昆布の炊き込みご飯を作ります。

5日(月)沖縄料理①「沖縄そば」「にんじんしりしり」「サーターアンダギー」

「沖縄そば」は、そばと言ってもそば粉は入らない沖縄のラーメンです。かくし味に琉球泡盛を使って作ります。「にんじんしりしり」は、細くおろしたにんじんと卵を炒めて作る郷土料理です。また、デザートに沖縄産の黒糖が入った「サーターアンダギー」を作ります。



7日(水)七夕献立「五色の短冊サラダ」「天の川スープ」

“七夕さま”の歌に出てくる五色の短冊として「五色の短冊サラダ(緑:きゅうり、赤:にんじん、黄:黄色パプリカ、白:だいこん、黒:わかめ)」と、天の川に見立てたビーフンとモチモチした食感が楽しい米粉の星型パスタや、野菜の色素を使ったカラフルな星型パスタを入れて七夕の夜空をイメージした天の川スープを作ります。残さず食べたなら願い事が叶うかもしれません…☆



13日(火)オリンピック献立 ギリシャ料理「ムサカ」

1896年、ギリシャのアテネで初めてオリンピックが開催されました。それにちなんで、東京五輪開催10日前の13日には、ギリシャ料理の「ムサカ」を出します。ムサカはホワイトソース、ミートソース、なすやじゃがいもなどの野菜を層状に重ねて焼いた料理です。

15日(木)沖縄料理②「ししじゅーしー」「フーチャンプルー」「いなむどっち」

ししじゅーしーの「しし」は豚肉、「じゅーしー」は混ぜご飯という意味です。フーチャンプルーの「フー」はお麩、「チャンプルー」は沖縄の方言でいろいろなものを混ぜ合わせたという意味を表します。「いなむどっち」は「イノシシもどき」という言葉が由来の沖縄のお味噌汁です。



19日(月)夏土用入りの日「穴子のかば焼きご飯」

土用の丑の日に栄養たっぷりのウナギを食べる風習があります。国産ウナギは高価で給食では出せないため、島根県産の穴子を代用して「穴子のかば焼きご飯」を作ります。

今月の給食は…

- ◆ 素手で食べる必要がある果物は引き続き控え、スプーン・フォーク等で食べられるものを出します。
- ◆ パンは一つ一つ袋に入れ、直接触らず食べられるように出します。

7月使用予定の学校給食用食材の産地等について

★食材の産地は市場の仕入れ等により変更があります。ご了承ください。

品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地	
米	青森	肉	鶏肉 宮崎・熊本・鹿児島	えのきたけ	長野	きゅうり	埼玉・群馬	さといも	宮崎	
卵	栃木		豚肉 北海道・岩手・群馬	かぼちゃ	鹿児島・茨城	コーン	北海道	とうがん	愛知	
魚	あなご	島根	たまねぎ	兵庫・茨城・北海道・愛知	キャベツ	練馬区・長野・群馬	こまつな	埼玉・千葉	なめこ	新潟
	かんばち	宮崎	トマト	愛知・山形・茨城・秋田	ごぼう	青森・群馬・宮崎	さやえんどう	岩手・千葉	ピーマン	茨城
	さけ	北海道	なす	栃木・高知・埼玉・茨城	さつまいも	千葉・茨城	しょうが	高知・長崎	ぶなしめじ	長野
	さば	ノルウエー	じゃがいも	練馬区・茨城・長崎	里芋	鹿児島・愛知	セロリ	静岡・長野	もやし	栃木
	ししゃも	アイスランド・カナダ	だいこん	練馬区・北海道・青森	ズッキーニ	長野・茨城	にがうり	沖縄・群馬	黄ピーマン	山形
	するめいか	北海道	にんじん	青森・北海道・千葉・埼玉	たけのこ	静岡・福岡・愛媛	にんにく	香川・青森	赤ピーマン	山形
	たこ	北海道	ねぎ	茨城・栃木・千葉・青森	にら	千葉・茨城・栃木	葉ねぎ	千葉・福岡	万能ねぎ	福岡
	ちりめんじゃこ	宮崎								

学校給食用牛乳

5月分産地実績：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道

7月分予定産地：東京・群馬・岩手・青森・宮城・秋田・北海道・山梨