

7がつ よていこんだて

給食目標：正しい姿勢で静かに給食を食べよう。

お台場学園

日	献立	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	その他	1kcal (kcal) 上段:小学生 下段:中学生
1	～ 暑夏生 (はんしんしょう)～ だごめし 豆腐入りたまごやき なめこじる	○	牛乳,油揚げ,だご,鶏肉,豆腐, 大鰯卵,みそ,みそ	精白米,上白糖,油,てん粉	干しいたけ,人参,さやいんげん,しょうが, 玉ねぎ,たけのこ,こねぎ,小松菜,もやし, キャベツ,なめこ,長ねぎ	水,酒,だし醤油,だし汁, 薄口醤油,醤油,みりん, 塩からし(練り), だし削り節	755 35.9
4	もろこしごはん 塩・酢・肉じが まめまめみそ汁	○	牛乳,大豆肉,生揚げ,牛乳, 大豆,油揚げ,みそ,豆乳,削り節	精白米,油,じが芋,ごんにやく, 三温糖,水パター	ごぼう,人参,玉ねぎ,干しいたけ, 大根,長ねぎ,小松菜	水,酒,塩	636 28.6
5	ツチアゴトート クレープジュユー 火	○	牛乳,ツチ,鶏肉, 牛乳,クリーム,牛牛乳	★食パン,マヨネーズ(卵なし), 油,じが芋,水パター,薄力粉, ワラツン皮,油,上白糖	玉ねぎ,人参,しょうが,ほんしめじ,小松菜, キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	ごしょう,水,酒,米類から,塩, 醤油,米酢,からし	784 35.3
6	ごはん 鮭とやさいのみそマヨネーズやき ひじきのもの 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,さけ,みそ,ひじき,油揚げ, 大豆,削り節,みそ,豆腐,わかめ	精白米,マヨネーズ(卵なし), 油,ごんにやく,上白糖	長ねぎ 長ねぎ	水,酒,ごしょうからし, 粉小判,酒,みりん,醤油, だし削り節	797 34.8
7	～ 七夕祭り (たなばたごんだて)～ 七夕ちらし そうめん汁 七夕めん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大鰯卵,豆腐, かまぼこ,削り節,寒天	精白米,上白糖,★白ごま油, そうめん	人参,干しいたけ,かんぴょう,サヤエンドウ, 長ねぎ,えのき,オクラ,りんごジュース, みかん缶,チナデココ	水,だし醤油,酒,米酢,塩, 醤油,みりん,せりーかつ	574 24.0
8	ぶたどん じががいものみそ汁 ごたまそイカ	○	牛乳,大豆肉,削り節,みそ, みそ,油揚げ	精白米,米茹煮,油,ごんにやく, 三温糖,てん粉,じが芋	しょうが,なす,えのき,玉ねぎ,人参, 小松菜,長ねぎ,すいか	水,酒,みりん,醤油	746 31.2
11	～ 福土料理展 立～ 沖繩 (おきなわ)～ タコライス もずくのかきたま汁 ハヤチツブス	○	牛乳,鶏肉,★チーヌ,鶏肉, 豆腐,沖縄もずく,★鰯卵	精白米,油,てん粉	にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ, ホールコーン,しょうが,こねぎ, ★ハヤチツブス	水,酒,トマトチヂキ,醤油,鶏がら カツ,マヨネーズ,チリ,ワッパ, カレー粉,醤油,食塩,ごしょう,塩	792 34.5
12	ゆかりごはん ししやものカレーあげ 五目きんぴら 生あげとわかめのみそ汁	○	牛乳,ししやも,削り節,みそ,みそ, 生揚げ,わかめ	精白米,薄力粉,油,油, ごんにやく,じが芋,三温糖	ごぼう,人参,大根,玉ねぎ,長ねぎ	水,酒,かり粉,酒,カレー粉, みりん,醤油,一味唐辛子	611 24.4
13	ごやそぼろ丼 大根のみそ汁 どろもろし	○	牛乳,鶏肉,鶏卵,豆腐,削り節, 油揚げ,みそ,みそ	精白米,油,三温糖	人参,玉ねぎ,しょうが,さやいんげん, 大根,えのき,長ねぎ,どうもろし	水,酒,みりん,醤油,塩	736 28.1
14	～ 多古町産 ～ 福屋口マヨネーズ ポコネーゼ 水 アソビビサラダ ハンナコック	○	牛乳,牛肉,★生クリーム, ★チーヌ,アソビ, ラカランツルトラ,★牛乳	コリンギ,★オリーブ油,★パター, 油,上白糖,上白糖	トマト,玉ねぎ,セロリ,人参,大根,きゅう り ホールチーヌ,ブロッコリー,キャベツ, にんにく,マズルビー,コールムービー	水,酒,トマトチヂキ,醤油,鶏がら カツ,マヨネーズ,チリ,ワッパ, カレー粉,醤油,食塩,ごしょう,塩	676 21.9
15	なつやさいカレーライス オニオンドレッシングサラダ 金 サイダーゼー	○	牛乳,鶏肉,★寒天	精白米,玄米,油,じが芋, 水パター,薄力粉,油,三温糖, 上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,赤ピー マン, ★ピーマン,なす,かぼちゃ,キャベツ, きゅうり,もやし,レモン果汁,みかん缶	水,酒,マヨネーズ,鶏がら,塩,ごしょう,醬 油,中華ソース,トマトチヂキ, チヤンネ,カレー粉,クミン(粉),オー ルスパイス,からし,マヨネーズ,米酢,か らし(粉),サイダー,せりーかつ	847 27.3
19	～ 土曜日の日 (どようびのひ) 献立～ うなぎのませごはん 火 キャベツときゅうりのあさつけ じががいもとわかめのみそ汁	○	牛乳,うなぎのり,削り節,みそ, みそ,油揚げ,わかめ	精白米,油,上白糖,じが芋	ごぼう,人参,キャベツ,きゅうり,長ねぎ	水,醤油,紙皿,塩,酒,みりん,酢	606 26.8

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。

7月13日(水) 多古町産とうもろこしを食べよう!

給食で千葉県多古町産のとうもろこしを提供します。
前日に収穫された新鮮なとうもろこしを届けてもらいます。



1年生 皮むき体験!

当日は、1年生に皮むき体験をしてもらう予定です。皮むきをするときには、目で見
て、香りをかいて、皮をむいた時の音を聞き、手で触って、五感を使って皮むき体験を
しましょう。
※感染症対策をしながら行います。また、むいたとうもろこしは、給食室で洗って衛生的
に取り扱います。

5年生 オンラインで農家とつながろう!

5年生は、農家とオンラインでつながってとうもろこしの様子を届けてもらいます。天気
がよければ、とうもろこし畑から中継してくださるそうです。とうもろこしができるまで
の説明をしていただいた後、質問タイムもありますので、ぜひこの機会に気になること
を聞いてみましょう。

英語の名前の夏野菜はどれ?

- ① キウリ
- ② ナス
- ③ オクラ
- ④ トマト



① corn
② eggplant
③ okura
④ tomato

©/写真



日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑さに負けずに元気に過ごすためには、食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れて、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

また、マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、熱中症にも気を付けましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <p>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝食はたんぱく質、糖質、ビタミンなどをバランスよく摂りましょう。</p>	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <p>ビタミン類をたっぷり含む水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p>
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。汁をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>アイスや清涼飲料水など、冷たい物をとり過ぎると、食後の血糖値が急激に上がり、冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り、胃腸をいたわきましょう。</p>



梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因となります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごすと工夫が必要です。



今年も鳥取県北栄町から「大栄西瓜」が届きました。北栄町にも由良台場という地域があることから、お台場学園港陽中学校と交流がありました。新型コロナウイルスが流行する前は北栄町の中学生が本校に来校し、9年生の生徒と交流を行っていました。未だに来校しての交流は難しい状況が続いていますが、今年度も立派な「大栄西瓜」を送っていました。

送っていたいただいたスイカは6月29日の給食で、中學生に提供しました。スイカは1玉8kgもある大きいもので、子供たちからは「甘くておいしい」という声が聞かれました。今でも黙食が続いていますが、おいしいスイカをいただき、いつもより楽しい時間を過ごすことができました。そして、心も元氣になりました。北栄町の皆さん、ありがとうございました。

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、裁縫の上達を願う行事、日本の秋の豊作を願う行事がもととなり、現在のような祭りが行われるようになりました。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

五節句とは… 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、無病息災を願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句 (七草の節句)	上巳の節句 (柳の節句)	端午の節句 (菖蒲の節句)	七夕の節句 (笹の節句)	重陽の節句 (菊の節句)
七草がゆ	ハマグリのお餅汁	ちまき	そうめん	菊料理

「土用」とは？

季節の変わり目の「立春・立夏・立秋・立冬」前の18日間（または19日間）のことをいいます。

「丑の日」とは？

日本では、一般的に1年ごとに12支（午支）が当てられています。日本では、一般的に1年ごとに12支（午支）が当てられています。つまり、「土用の丑の日」は土用の期間に巡ってくる丑の日を指します。

なぜ、うなぎを食べるの？

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に“う”のつく食べ物を食べる」と夏バテしない」といいうい伝えをもとに、宣伝したのがきっかけで広まったとされます。もともと、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。