







7がつ よていさんだて



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	エネルギー たんぱく質 塩分
3月	～ 芋 ～ たこ飯 豚肉とじゃがいもの煮物 なめこ汁	○		精白米、上白糖、油、こんにやく、 じゃが芋、三温糖	干しいたけ、人参、さやいんげん、 しょうが、玉ねぎ、たけのこ、大根、 小松菜、なめこ、長ねぎ	水、酒、だし、昆布、だし汁、 薄口醤油、醤油、みりん、 だし、削り節	558 kcal 23.1 g 2.6 g
4火	♪カラオケミルクスマーナ ハシリササラダ	○	牛乳、ツナ、★鶏肉、★牛乳、リンズ豆	★無塩食パン、マヨネーズ(卵なし)、 油、じゃが芋、マカロニ、 ツナタンポ、油、上白糖	玉ねぎ、どろもち、人参、キヤベツ、 しょうが、もやし、きゅうり	水、酒、みりん、醤油、塩 パセリ、醤油、米酢、からし(粉)	610 kcal 25.8 g 2.2 g
5水	～ 旬の野菜を味わおう ～ 蒲野をぼろ拌 大根のみそ汁 どろもち	○	牛乳、★鶏肉、高野豆腐、削り節、 油揚げ、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、どろもち	水、酒、トクゲチヤツプ、 ワスターソース、チリパウダー、 カレー粉、醤油、塩、こしょう、 ★鶏がら、薄口醤油	626 kcal 29.9 g 1.9 g
6木	～ 福土特産 味噌 ～ タコライス もすくのかきたま汁	○	牛乳、★豚肉、★鶏肉、★チーヌ、 ★鶏肉、豆腐、味噌もすく、★鶏卵	精白米、油、でん粉	人参、干しいたけ、かんぴょう、 しょうが、玉ねぎ、人参、キヤベツ、 ホーレンソール、しょうが、ねぎ、 パチンコソール	水、だし、長布、酒、米酢、塩、 醤油、みりん、薄口醤油	629 kcal 28.7 g 3.2 g
7金	～ 七夕祭り ～ ちらし寿司 そうめん汁 七夕ゼリー	○	牛乳、★豚肉、生揚げ、★牛乳、大豆、 油揚げ、みそ、豆腐、削り節	精白米、油、じゃが芋、こんにやく、 三温糖、★バター	どろもち、人参、玉ねぎ、 干しいたけ、大根、長ねぎ、小松菜	水、酒、塩	598 kcal 24.2 g 2.3 g
10月	もろこしごはん 塩バター肉じゃが まめまめみそ汁	○	牛乳、★豚肉、★牛乳、ルナンテン	精白米、生脂、ごま油、三温糖、 でん粉、はちみつ、上白糖	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、 人参、ブロッコリー、マヨネーズ、 レモン果汁	水、だし、削り節、醤油、塩、 パセリ、鷹の爪、酒、炭酸水、 ほん酢、醤油、こしょう	622 kcal 27.6 g 2.5 g
11火	～ 商店街コラボメニュー カルナバル ～ ガーリックライナス 特選スパゲツ オリジナルレモンソングのサラダ マヨネーズビューレ	○		精白米、油、こんにやく、三温糖、 でん粉、じゃが芋	しょうが、なす、えのき、玉ねぎ、 人参、長ねぎ、さいわか	水、酒、みりん、醤油	695 kcal 21.8 g 2.0 g
12水	じゃがいものみそ汁 小玉スイカ	○	牛乳、★豚肉、削り節、みそ、 油揚げ	精白米、三温糖、油、こんにやく、 上白糖	しょうが、長ねぎ、人参、えのき	水、酒、みりん、酒、 だし、削り節	581 kcal 26.9 g 1.7 g
13木	ごはん サバのねぎみそ煮き ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳、★鶏肉	スパゲティ、油、三温糖、はちみつ、 上白糖	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 スッキーニ、しめじ、キヤベツ、もやし、 きゅうり、★ネーグルオリーブ	赤ワイン、トクゲチヤツプ、 ワスターソース、醤油、塩、 こしょう、パセリ、からし(粉)、酢	637 kcal 27.8 g 2.4 g
14金	～ 群馬県 産物の野菜を食べよう! ～ ミートスパゲティ つま恋キヤベツのサラダ ネーグルオリーブ	○	牛乳、うなぎ、のり、★鶏肉、豆腐	精白米、油、上白糖	ごぼう、人参、キヤベツ、きゅうり、 大根、長ねぎ	水、醤油、塩、酒、みりん、酢、 だし、削り節、薄口醤油	547 kcal 21.8 g 2.2 g
18火	～ 土用の丑の日 献立 ～ うなぎの煮世ごはん キヤベツときゅうりの浅漬け すまし汁	○			しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、 赤ピーマン、黄ピーマン、なす、 スッキーニ、かまぼこ、キヤベツ、 きゅうり、もやし、レモン果汁、みかん、 ゆ	水、酒、★鶏がら、塩、こしょう、 醤油、中濃ソース、トクゲチヤツプ、 ワチヤツプ、カレー粉、 クミン(粉)、オールスパイス、 ガラムマサラ、米酢、からし(粉)、 サイダー	552 kcal 22.5 g 2.4 g
19水	オニオンレックソングサラダ サイダーゼリー	ジュ ョ	★ジュア(マスカット) ★鶏肉、寒天	精白米、油、じゃが芋、★バター、 薄力粉、油、三温糖、上白糖			548 kcal 15.0 g 2.0 g

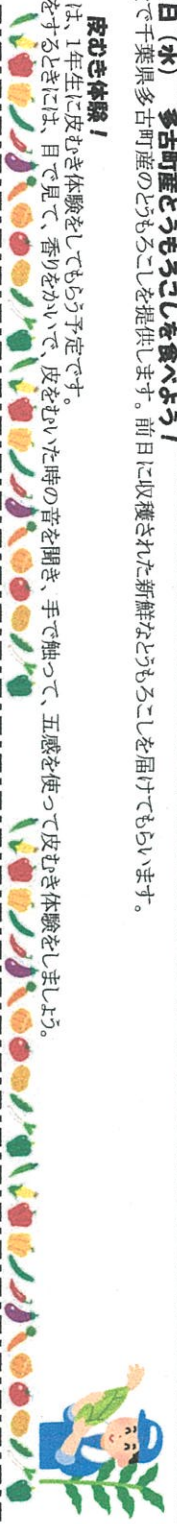
※献立は土入荷などの都合により変更することがあります。

7月5日(水) 多古産物まつりを食べよう!

給食で千葉県多古町産のどろもちを提供します。前日に収穫された新鮮などろもちをお届けいたします。

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、香りをかいで、皮をむいた時の音聞き、手で触って、五感を使って皮むき体験をしましょう。





日ごとが増えていく蒸し暑さに、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、熱中症の対策も大切です。運動の前やどの渴きを感じる前にこまめに水分をとり、対策をしましょう。

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。朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</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。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなど塩分も一緒にとるようにします。</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み水分補給にも役立ちます。夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効能があります。</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、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くこと、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工夫が必要です。



大きい! 甘い! 大栗西瓜

今年も鳥取県北栄町から「大栗西瓜」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、お台場学園陸陽中学校と交流がありました。今年も、数年ぶりに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うことができました。またこうして交流することができ、大変喜ばしく思っております。そして、今年度も立派な「大栗西瓜」を送っていただきました。

送っていただいたスイカは6月28日の給食で、中学生に提供しました。スイカは1玉8kgもある大ききいもので、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。おいしいスイカをいただき、生徒は大変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。

たなばた 七夕



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。

次の5つの節句のことで。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
<p>人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草かゆ</p>	<p>上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>ちしらす</p>	<p>端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>	<p>七夕の節句 (逆の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>

どぶろく 土用の丑の日

「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」は?

日本では、一般的に1年ごとに十二支(辛支)が当てられています。白にちにも十二支(辛丑寅卯...)が当てはめられます。12日間に1回、丑の日はあります。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示します。

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」という言い伝えをもとに、宣伝したのがきっかけで広まったとされます。もともとは、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。



給食レシピ紹介 ~磯香あえ~

<材料> (5人分)

- 小松菜...50g
- キャベツ...120g
- もやし...100g

A

- しょうゆ ...10g
- みりん ... 5g
- だし汁 (水) ...10g
- 刻みのり...2g (適量)

<作り方>

- 野菜は切り、ゆでて水をきる。
- ①の野菜に、Aのドレッシングとのり半量を混ぜる。
- 皿に盛り、残りののりを上からちらして完成。