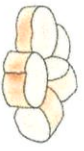


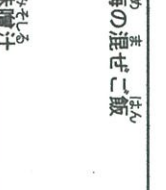

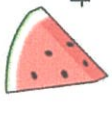









7がつ よていこんだて

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	たんばく質
1月	ジャージャー麺 ゴボウサラダ おふうasuk		牛乳, ★豚肉	中華種, ごま油, 油, 上白糖, でん粉, ★白ごま, 麩, ★バター	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ, たけのこ, 人参, 干しいたけ, ごぼう, さやいんげん	624 kcal 24.0 g
2火	酢豚丼 豆腐の中巻スープ ほうき菜 粹三菜		牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 三温糖, でん粉, 油, でん粉, ごま油, 緑豆春雨	干しいたけ, 人参, さやいんげん, 玉ねぎ, スツキーニ, 赤ピーマン, 小松菜, もやし, キャベツ, 大根, 長ねぎ	636 kcal 23.2 g
3水	～半夏生～ たご飯 夏野菜のオムレツ からしあえ 豚汁		牛乳, 油揚げ, たご, ツチ, ★鶏卵, ★牛乳, ★生クリーム, ★豚肉, みそ, みそ, 豆腐	精白米, 上白糖, 油, じゃが芋	刻み梅, キャベツ, もやし, 人参, 大根, きゅうり, シモツ果汁, 玉ねぎ, えのき	626 kcal 32.7 g
4木	わかめとカリカリ梅の煮せご飯 ミツクスフライ レモンマリネ		牛乳, わかめごはんの素, あじ, はんぺん, ★鶏卵, みそ, みそ	精白米, 油, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖, でん粉	人参, 干しいたけ, かんぴょう, さやいんげん, 長ねぎ, えのき, オクラ, りんごジュース, みかん缶, チタデココ	762 kcal 33.5 g
5金	～七夕献立～ ちらしずし そうめん汁 七夕ゼリー		牛乳, ★鶏肉, 油揚げ, ★鶏卵, 豆腐, ★鶏肉, かまぼこ, 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, さやいんげん, 長ねぎ, すいか	597 kcal 24.2 g
8月	豚丼 じゃがいものみそ汁 小豆スイカ		牛乳, ★豚肉, みそ, みそ, 油揚げ	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, すいか	582 kcal 26.9 g
9火	ツチマヨトースト ラタトサイユ パリパリサラダ		牛乳, ツチ, ★豚肉, ★チーズ	★無塩食パン, マヨネーズ(卵なし), オリーブ油, 薄力粉, ワンタン皮, 油, 上白糖	玉ねぎ, とうもろこし, にんにく, 人参, ピーマン, スツキーニ, しょうが, トマト缶, なす, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり	551 kcal 23.5 g
10水	ご飯 サバの竜田揚げ 筑前煮 豆腐とワカメの味噌汁		牛乳, さば, ★鶏肉, みそ, 豆腐, わかめ	精白米, 油, でん粉, 油, 里芋, 三温糖	しょうが, ごぼう, 人参, たけのこ, 大根, さやいんげん, 小松菜	695 kcal 27.2 g
11木	世界の料理～パルー～ アロスコンボヨ キヌアヌーゾ ピカロネス		牛乳, ★鶏肉, ★豚肉	精白米, 油, じゃがいも(皮つき, 生), キヌア, 薄力粉, 強力粉, さつま芋, 上白糖, 油	にんにく, 玉ねぎ, 人参, 赤ピーマン, とうもろこし, パクチー, セロリ, キャベツ, 小松菜	621 kcal 20.8 g
12金	～土曜の昼の白献立～ うなぎの煮せご飯 キャベツときゅうり梅和え すまし汁		牛乳, ひじき, ★鶏肉, ★鶏肉, みそ, みそ, ★豚肉, 大豆	精白米, 三温糖, ★白ごま, 油	にんにく, 人参, キャベツ, ピーマン, 大根, 長ねぎ, きくらげ, 小松菜	631 kcal
16火	けいちちゃん すつたで汁		牛乳, うなぎ, のり, ★鶏肉, 豆腐	精白米, 油, 上白糖	ごぼう, 人参, キャベツ, きゅうり, 梅干し, 大根, 長ねぎ	554 kcal
17水	～土曜の昼の白献立～ うなぎの煮せご飯 キャベツときゅうり梅和え すまし汁		牛乳, うなぎ, のり, ★鶏肉, 豆腐	精白米, 油, 薄力粉, パン粉, 油, 三温糖, ごま油, ★白ごま	玉ねぎ, 人参, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 大根, りんご	717 kcal 23.5 g
18木	かつカレー 大根とヒジキの和風サラダ ひえひえりんご		牛乳, 豚肉, ★鶏卵, ひじき	精白米, 玄米, 油, 薄力粉, パン粉, 油, 三温糖, ごま油, ★白ごま	玉ねぎ, 人参, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 大根, りんご	22.6 g

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 エネルギー、たんばく質、塩分は小学校中学年の値です。

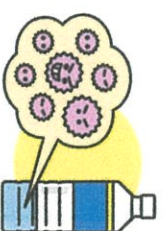


令和6年6月25日
港区立小中一貫教育校
お台場学園
校長 大島 一浩
栄養士 竿 楓

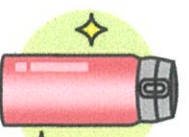
日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。暑さに負けずに元気に過ごすためには、食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れて、栄養バランスよく食べるようにしましょう。また、熱中症の対策も大切です。運動の前やのどの渇きを感じる前にこまめに水分をとり、対策をしましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてははいけないのが熱中症です。“いつでもどこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。



土用もち

たなばた



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。七夕には夫の川に魚立たせた「そうめん」を食べる風習があります。給食では7月5日にそうめん汁を提供します。

五節句とは…

次の5つの節句の事です。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。

1/17 人日の節句 (七草の節句) 	3/3 上巳の節句 (柳の節句) ちらしずし 	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち 	7/7 七夕の節句 (世の節句) そうめん 	9/9 重陽の節句 (菊の節句) 菊花酒 菊料理
------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--

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>

- ① 野菜は切り、ゆでて水をきる。
- ② ①の野菜に、Aのドレッシングとのり半量を混ぜる。
- ③ 皿に盛り、残りののりを上からちらして完成。