



平成27年7月 学校給食 献立表

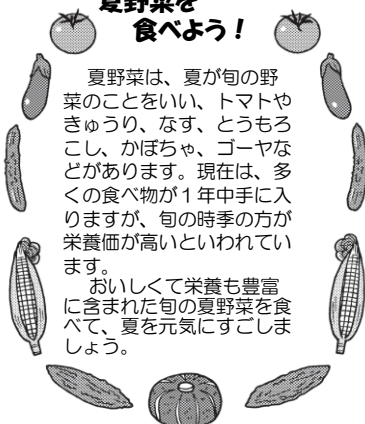


荒川区立第四中学校

	献立名	肉・魚・卵 大豆製品 (たん白質)	牛乳・乳製品 小魚・海藻 (無機質)	緑黄色野菜 (カロテン)	その他の野菜・果物 きのこ (ビタミンc)	穀類・砂糖 芋類 (糖質)	油脂類 種実類 (脂質)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)
1 水	ごはん(発芽玄米入り) 桜えびのふいかけ 肉じゃがのカレー煮 みぞ汁	粉かつお 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ 桜えび	人参 さやいんげん	玉ねぎ 干しいたけ 白菜 ぶなしめじ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	763 30.7
2 木	ビーンズドッグ フレンチポテト キャベツのクリームスープ 冷凍りんご	豚肉 ベーコン レンズ豆	乳酸菌飲料 チーズ 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム 冷凍りんご	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 バター	774 28.5
3 金	ピビンバ 中華春雨スープ すいか	豚肉 卵 みそ ベーコン	牛乳	小松菜 人参 チンゲン菜	にんにく ぜんまい もやし 干しいたけ キャベツ すいか	米 発芽玄米 砂糖 春雨	サラダ油 ごま	777 29.7
6 月	ごはん(発芽玄米入り) 魚のさざれ焼き 冬瓜のみぞ汁 じゃがいものキンピラ	サケ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム しょうが 冬瓜(とうがん)	米 発芽玄米 パン粉 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ サラダ油	802 36.5
7 火	七夕メニュー 七夕ちらし寿司 天の川汁 豆腐入り白玉フルーツ	卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	人参 さやえんどう オクラ	干しいたけ たけのこ パイン缶 ナタデココ もも缶 パナナ レモン汁	米 砂糖 ぶ そうめん 白玉粉	サラダ油 ごま	807 27
8 水	四川豆腐ライス 春雨サラダ 中華スープ	生揚げ 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし 長ねぎ	米 砂糖 でんぷん 春雨	サラダ油 ごま油	796 27.6
9 木	シュガー揚げパン 枝豆とじゃこのサラダ ポトフ	ウインナー ベーコン うずらの卵	牛乳 ちりめんじゃこ	赤ピーマン 人参 かぶの葉	キャベツ きゅうり もやし 枝豆 玉ねぎ セロリ かぶ	コッペパン 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	758 27.6
10 金	ごはん(発芽玄米入り) さばの竜田揚げ みぞ汁 ゴーヤチャンフル バイナップル	さば 生揚げ 卵 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 わかめ	しょうが キャベツ もやし ゴーヤ 大根 バイナップル	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま油	857 34.9
13 月	冷やしわかめうどん 天ぷらの盛り合わせ (とり肉、ナス、さつまいも) アーモンド和え	とり肉 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ しょうが なす 白菜 コーン	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも	ごま アーモンド	772 28.9
14 火	クッパ 海鮮千切り フラム	豚肉 卵 いか えび	牛乳	人参 なら ほうれん草	にんにく しょうが たけのこ 白菜キムチ ねぎ 干しいたけ フラム	米 発芽玄米 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	833 31.2
15 水	ごはん(発芽玄米入り) のりの佃煮 アジフライ じゃこと大根のサラダ みぞ汁	あじ 卵 豆腐 みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜	大根 きゅうり ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 小麦粉 パン粉	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	786 31.2
16 木	カレーライス コールスローサラダ卵添え 紅茶プリン	豚肉 卵	牛乳 生クリーム 寒天	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 バター	916 27

献立は、食材の都合により変更する場合があります。

夏野菜を 食べよう!



夏野菜は、夏が旬の野菜のことをいい、トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、かぼちゃ、ゴーヤなどがあります。現在は、多くの食べ物が1年中手に入りますが、旬の時期の方が栄養価が高いといわれています。

おいしくて栄養も豊富に含まれた旬の夏野菜を食べて、夏を元気にすごしましょう。



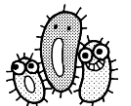
夏バテに なっていないですか?

暑い日が続いて、体がだるくなったり、食欲が落ちたりしていませんか? 冷たいものとりすぎなどで、胃腸が弱くなっているのかもしれない。

冷たいものとりすぎや栄養の偏りに注意すると共に、オクラやなごいもなどのネバネバ成分をとると消化吸収を助ける働きがあり、夏ばてに効果的です。



夏の食中毒に 注意!!



夏場は高温多湿のため細菌性の食中毒が発生しやすくなります。食中毒を防ぐ基本は「つけない」、「増やさない」、「やっつける」です。食品を購入する時は消費期限を確認し、生鮮食品はすぐに冷蔵庫で保管しましょう。また、肉や魚などはしっかり加熱し、つくった料理を長時間室内に放置するのはやめましょう。そのほか、調理の前や食べる前などは石けんを使った手洗いを忘れずに行いましょう。