

# [ 平成30年 7月の献立表 ]

今月の目標『暑さに負けない食事をしよう』

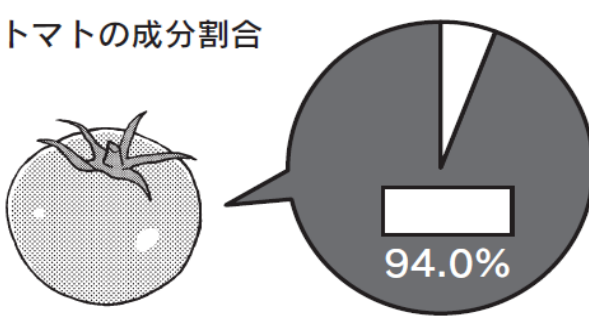
港区立青山中学校

日	牛乳	献立	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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	○	ご飯 豚キムチ炒め 卵とワカメのスープ パイン入りカルピスゼリー	★牛乳 ★豚モモ 生揚げ わかめ ★たまご 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 いりごま ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 玉葱 人参 はくさい ねぎ たけのこ(水煮) きくらげ(乾) ★キムチ 漬け なら パイン缶詰	酒 しょうゆ コチジャン 鶏ガラ 食塩 白 こしょう カルピス	807 kcal 31.8 g 20.6 g 4.2 g
3月	○	ご飯 ひじきとじゃこふりかけ 鶏の黒酢照り焼き 和風ポテトサラダ 玉葱のみそ汁	★牛乳 ひじき ちりめん じゃこ 粉かつお 鶏若鶏肉 モモ 油揚げ 淡色みそ	米 いりごま 三温糖 でんぷん じゃがいも 紅花油 ごま油 上 白糖 すりごま	生姜 人参 きゅうり 玉葱 えのきたけ	酒 本みりん しょうゆ 酢 天塩 天塩 白 こしょう 赤色みそ けずりぶし	852 kcal 33.1 g 26.5 g 3.7 g
4月	○	チーズパン 夏野菜ラザニア キャベツとコンのサラダ オニオンスープ 小玉すいか 冷やし中華	★牛乳 ★豚ひき肉 絹ごし 豆腐 ★ピザチーズ ★無添 加ベーコン	チーズパン ペンネ サラダ油 小麦粉 上白糖 大豆油	にんにく 玉葱 人参 トマト缶詰 パセリ ズッキーニ なす キャベツ きゅうり と うもろこし缶詰 セロリー 生姜 小玉す いか	赤ワイン 食塩 白こしょう ベイリーフ (粉) トマトピューレ トマトケチャ ップ ウスターソース パプリカ 酢 天塩 白コショウ 鶏ガラ しょうゆ	833 kcal 30.6 g 36.2 g 3.9 g
5月	○	かぼちゃの甘辛揚げ 鶏ささみと青梗菜のスープ	★牛乳 ★焼き豚 ★たまご 鶏ささ身	中華めん サラダ油 三温糖 ご ま油 いりごま 大豆油	生姜 もやし 人参 きゅうり かぼちゃ チ ンゲンツアイ きくらげ(乾)	けずりぶし しょうゆ 酢 からし(粉) 酒 食塩 天塩 本みりん 鶏ガラ 白こしょう	809 kcal 35.6 g 28.0 g 6.0 g
6月	○	夏ご飯(とうもろこし・枝豆) 鶏肉の立田あげ じゃこと大根のサラダ ほうれん草のみそ汁	★牛乳 枝豆 鶏若鶏肉モモ ちりめんじゃこ わかめ 生揚げ 淡色みそ	米 大豆油 でんぷん 紅花油	とうもろこし にんにく 生姜 大根 きゅ うり ほうれん草	けずりぶし うすくちしょうゆ 本みりん だ し昆布 しょうゆ 天塩 酒 酢 天塩 こ しょう 赤色みそ けずりぶし	778 kcal 26.5 g 26.6 g 3.9 g
9月	○	ご飯 ごま塩 魚の野菜あんかけ 粉ふきいも青のりがけ キャベツと油揚げの味噌汁	★牛乳 ホキ あおりの 油 揚げ 淡色みそ	米 いりごま 大豆油 でんぷん 上白糖 じゃがいも	たけのこ(水煮) 人参 玉葱 もやし はく さい ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ	天塩 食塩 白こしょう しょうゆ けずり ぶし 赤色みそ	787 kcal 31.0 g 20.0 g 3.5 g
10月	○	ゆかりご飯 鶏の葱ソース焼 切り干し大根のサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	★牛乳 鶏もも切身 刻み昆 布 わかめ	米 いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも	ねぎ 生姜 にんにく 切干し大根 きゅ うり 人参	ゆかり粉 塩麹 しょうゆ 本みりん 酒 う すくちしょうゆ 酢 一味唐辛子 白みそ 赤みそ けずりぶし	800 kcal 31.1 g 24.8 g 3.9 g
11月	○	パニーニ フライドポテト 豆入りミネストローネスープ	★牛乳 ★無添加ベーコン ★CHEDDARチーズ ★豚こ ま ★無添加ベーコン 白 いんげんまめ 粉チーズ	ソフトマロン バター 大豆油 じゃがいも マカロニ サラダ油	玉葱 パジル 人参 キャベツ 玉葱 セロ リー トマト缶詰 にんにく 生姜	天塩 食塩 白こしょう トマトピューレ しょうゆ こしょう タイム(粉) パジル (粉) 鳥がら ベイリーフ(葉) パセリ (乾)	860 kcal 31.9 g 40.5 g 4.3 g
12月	○	冷やし肉味噌うどん 大根スープ マラーカオ	★牛乳 ★豚ひき肉 鶏若鶏 肉モモ ★たまご 調理牛乳	うどん サラダ油 三温糖 でん ぷん 薄力粉 上白糖 はちみつ 無塩バター	にんにく 生姜 ねぎ 人参 たけのこ(水 煮) 干し椎茸 もやし きゅうり 大根 き くらげ(乾)	トウバンジャン テンメンジャン 赤みそ 天塩 しょうゆ ★オイスターソース だ し汁 本みりん 鶏ガラ 酒 食塩 ベーキン グパウダー	779 kcal 33.0 g 27.6 g 5.9 g
13月	○	《土用の丑の日献立》 あなごめし トマトきゅうりのさっぱりサラダ 夏のすまし汁 さくらんぼ	★牛乳 あなご ★たまご	米 上白糖 サラダ油 紅花油 ご ま油 いりごま 焼きふ	ミニトマト きゅうり オクラ とうがん 万能ねぎ さくらんぼ(国産)	しょうゆ 本みりん 酢 天塩 白こしょう け ずりぶし 食塩	781 kcal 26.6 g 22.2 g 3.5 g
17月	○	《やわらか献立》 ハヤシライス トマトサラダ メロン	★牛乳 ★豚こま	米 サラダ油 無塩バター 小麦 粉 紅花油 三温糖	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッ シュールーム トマト缶詰 グリンピース トマト メロン	赤ワイン 食塩 白こしょう トマトケ チャップ ウスターソース 中濃ソース 鶏 ガラ しょうゆ 酢 天塩 白こしょう パジル (粉)	835 kcal 25.5 g 22.8 g 2.9 g
18月	○	《給食試食会》 雑穀米 あじフライ からしあえ 豆腐の味噌汁 冷凍みかん	★牛乳 あじ ★たまご 木 綿豆腐	米 押麦 黒米 小麦粉 パン粉 ひまわり油 いりごま	小松菜 はくさい 人参 玉葱 葉ねぎ 冷凍 みかん	食塩 白こしょう 白ワイン 中濃ソース だし汁 しょうゆ からし(粉) けずりぶし 赤みそ	780 kcal 30.4 g 21.7 g 3.0 g
19月	○	揚げパンきな粉 ゴロゴロ野菜のポトフ パプリカとコンのサラダ	★牛乳 きな粉 ★豚モモ ★無添加ベーコン	大豆油 コッペパン グラニュー 糖 上白糖 じゃがいも バター	玉葱 人参 キャベツ 生姜 セロリー もや し 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし 缶詰	天塩 白コショウ こしょう うすくちしょ うゆ 白ワイン ベイリーフ(粉) 鳥がら 食塩 白こしょう	769 kcal 29.9 g 37.0 g 3.8 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

## クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合



①リコペン      ②水分      ③ビタミンC

ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です