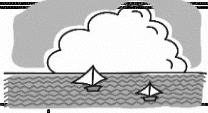


7月分予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える			
1	月	ごはん みそ汁 鯖の韓国風焼き くだもの ひじきと野菜の和え物	○	牛乳,さば,干ひじき,生 揚げ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,小松 菜,にんじん,コーン,白菜,大 根,にら,ブラム	722	32.0 24.5	この日のコンセプトは 沖縄料理 夏の食生活 注意しよう！ 七夕コンパニ 夏野菜を 食べよう！ この日のコンセプトは 韓国料理 苦手なもの ひと口は 食べよう 夏野菜のおいしい季節です
2	火	シシジューシー もずくスープ ゴーヤーチャンプルー サターアングギー	○	牛乳,豚肉,昆布,豆腐,た まご,もずく,豆腐	米,もち米,サラダ油,三温 糖,ごま油,小麦粉,ケーキ ミックス,黒砂糖,米白絞 油	しょうが,干し椎茸,さやいん げん,にがうり,もやし,五 蔵,にら,えのきたけ,ねぎ,万能ね ぎ	743	30.2 25.1	
3	水	麦ごはん くだもの 西湖豆腐(ツボウク) 揚げごぼうのごまだれ	○	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,三温糖, でんぶん,ごま油,米白絞 油,白ごま	しょうが,にんにく,にんじん, 五蔵,干し椎茸,たけのこ,ト マト,ねぎ,にら,ごぼう,メロ ン	742	26.4 24.2	
4	木	黒砂糖パン なすのミートソースグラタン 卵とトマトのスープ	○	牛乳,豚肉,ピザチーズ, ベーコン,鶏肉,たまご	黒砂糖パン,サラダ油, じゃがいも,マカロニ,小 麦粉,でんぶん	しょうが,にんにく,五蔵,に んじん,なす,グリーンピース, トマト,パセリ	766	32.2 27.4	
5	金	穴子ちらし セタ汁 ししゃものから揚げ きゅうりと大根のピリ辛	○	牛乳,蒸しあなご,し しゃも,あおのり,鶏肉, 星型なると,豆腐	米,上白糖,白ごま,三温 糖,小麦粉,でんぶん,米白 絞油,ごま油,そうめん	かんぴょう,にんじん,干し椎 茸,さやいんげん,きゅうり,大 根,ねぎ	708	30.6 22.4	
8	月	ごはん アジの風味焼き チャプチェ 中華風卵スープ キャロットゼリー	○	牛乳,アジ,豚肉,鶏肉,豆 腐,たまご,粉寒天	米,上白糖,ごま油,白ご ま,サラダ油,緑豆はるさ め,でんぶん	しょうが,にんにく,とうがら し,ねぎ,にんじん,たけのこ, 五蔵,ピーマン,チンゲンサイ, オレンジジュース	740	34.3 24.1	
9	火	トビオのガゲティボロネーゼ イタリアンサラダ ガーリックポテト・フルツヨーグルト	○	牛乳,トビウオ,豚肉,ハ ム,ヨーグルト	スパゲッティ,オリーブ 油,サラダ油,三温糖, じゃがいも,米白絞油,グ ラニュー糖	にんにく,しょうが,五蔵,に んじん,マッシュルーム,干し 椎茸,トマト,パセリ,キャバ ツ,きゅうり,パイン,黄桃缶, みかん缶	745	32.4 23.7	
10	水	ひじきチャーハン ヤンニョムチキン チョレギサラダ くだもの	○	牛乳,焼き豚,干ひじき, 鶏肉,わかめ,のり	米,サラダ油,ごま油,でん ぶん,米白絞油,三温糖,は ちみつ,白ごま	にんにく,ねぎ,干し椎茸,にん じん,キャベツ,きゅうり,小 松菜,赤パプリカ,すいか	787	28.5 30.7	
11	木	タコライス 貝だくさん野菜スープ 茹でとうもろこし	○	牛乳,豚肉,大豆	米,麦,サラダ油,じゃがい も	にんにく,五蔵,セロリー,ト マト,レタス,キャベツ,にんじ ん,パセリ,とうもろこし	777	31.6 21.9	
12	金	キャロットライス 白身魚のチーズ焼き レンズ豆のシチュー くだもの	○	牛乳,たら,ピザチーズ, レンズまめ,豚肉,ベー コン	米,麦,バター,三温糖, じゃがいも,サラダ油	にんじん,パセリ,五蔵,にん にく,マッシュルーム,トマト ピューレ,トマト,冷凍みかん	796	37.4 16.4	
15	月	海の日 							
16	火	麦ごはん いかのチリソース 切干大根のナムル わかめスープ くだもの	○	牛乳,いか,刻み昆布,鶏 肉,わかめ	米,麦,でんぶん,米白絞 油,サラダ油,白ごま,三温 糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,切り 干し大根,にんじん,小松菜,す いか	745	31.5 22.3	
17	水	セサミトースト・くだもの スナニ入りさいころサラダ ミネストローネ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,白 いんげん	食パン,バター,白ごま,グ ラニュー糖,じゃがいも, 三温糖,オリーブ油,サラ ダ油,マカロニ	にんじん,コーン,きゅうり, ズッキーニ,五蔵,にんにく, セロリー,キャベツ,かぶ,トマ ト,冷凍みかん	744	26.6 30.8	
18	木	枝豆ごはん 夏野菜の卵焼き 海藻サラダ 冬瓜入りみそ汁	○	牛乳,たまご,ウィン ナー,海草ミックス,油 揚げ,豆腐,白みそ,赤み そ	米,白ごま,サラダ油, じゃがいも,三温糖,ごま 油	えだまめ,ピーマン,赤パプリ カ,ズッキーニ,キャベツ,に んじん,コーン,ねぎ,とうがん	723	31.0 28.3	
19	金	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ フローズンヨーグルト	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,ピ ザチーズ,ひよこまめ, 白いんげん	米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉,三温 糖,ヨーバット	しょうが,にんにく,セロリー, 五蔵,にんじん,なす,ピーマ ン,りんご,トマトピューレ, きゅうり,キャベツ,赤パプリ カ,ズッキーニ	829	25.0 21.9	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

★東京都産の食材及び使用した料理名を斜字で表記しています。

今月の平均栄養価	エ ネ ル ギ ー 7 5 5	たんぱく質 30.7 g 脂 質 24.6 g
----------	-----------------	----------------------------



7月給食だより

令和6年度7月号
都立桜修館中等教育学校

7月の給食目標は「夏の食生活と健康について考えよう」です。夏の食生活は、量より質が大切です。たくさん食べられない分、内容を充実させるようにしましょう。

～「給食準備時間調べ」結果発表！！～

6月17日（月）～21日（金）の5日間、保健委員会を中心に、「給食準備時間調べ」を実施しました。内容は、「1人目の配膳を始めた時間」、全員の配膳が終わって「いただきます」をした時間、「準備が速い理由、遅い理由」の3つで、1位を獲得したクラスには「おかず1品リクエスト権」を進呈するようになっていました。結果は…

【「いただきます」までの時間】

1位は2年D組
2位が2年B組
3位は1年D組

1位の2年D組は「いただきます」までの5日間平均時間が10分未満！毎日12時35分には「いただきます」が出来ていました。素晴らしい！！食べる時間がたっぷりある2年D組は、残菜ゼロも学校で一番多いクラスです。

「1人目の配膳を始めた時間」つまり、**配膳台の準備が一番速かったのは2年C組**。さらに良く見ると、**2年生が上位を独占しています**。2年生は「サポート班」が配膳台の準備をするというルールが1年生の時から定着しているためだと思います。

順位	クラス	時間(分)
1	2D	9.6
2	2B	10
3	1D	10.8
4	2C	11
5	1A	11.2
6	1B	12.8
7	*	13
8	*	13.6
9	*	14.2
10	*	14.6
11	*	15.2
12	*	16.6

【1人目の配膳を始めた時間】

順位	クラス	時間(分)
1	2C	3.2
2	2D	4.4
3	2A	5.6
3	2B	5.6
5	1D	6.2
6	1B	6.8
7	*	7
8	*	7.2
9	*	8.4
10	*	8.6
11	*	10
11	*	10

詳しい結果や「なぜ早いのか」の分析は、記念祭で保健委員会が発表する予定です。楽しみにしてください。そして、ごほうびの「おかずリクエスト」ですが、みんなとっても頑張ってくれたので、**1位のクラスに2品、2・3位のクラスに1品リクエスト権**をあげようと思います。上位3クラスからのリクエスト料理は、2学期に登場予定です。お楽しみに！！

📖 7月の献立から 📖

夏野菜を沢山使用しています！

夏野菜は基本的に、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防、利尿作用によるむくみの解消に効果的と言われています。さらに、ビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする作用も期待できます。

夏野菜にはトマトやきゅうりなど生でそのまま食べられるものも多く、夏に摂りたい栄養素を手軽に補給できるのが特徴。夏野菜の栄養素や効能を知って、効果的に食べましょう。



中学生用食育教材 【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。今月はP13～15に掲載されている「水分補給について」です。これからの季節に注目される水分補給ですが、実は1年中熱中症の危険があります。水分補給をするタイミングや内容には注意しましょう。

興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。

『自分で作るスポーツドリンク』

水 1L
食塩 1～2g
砂糖 40～80g

★風味付にレモン汁などを加えると飲みやすくなります。

