



日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1月	ターメリックライス	○	鮭	米, バター	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	743 kcal
	魚のマリネ		でんぶん, 小麦粉, 米油 (揚げ油), 米油, 砂糖	にんにく	32.3 g	
	ガーリックポテト		じゃがいも, オリーブ油	にんにく	2.1 g	
	レタスとトマトのスープ		ベーコン, たまご	でんぶん	セロリー, エリンギ, トマト, レタス	
2火	ジャージャー麺	○	豚肉, 赤みそ, ハ丁みそ	むし中華めん, 米油, 砂糖, でんぶん, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, にんじん	836 kcal
	卵スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぶん	こまつな	37.9 g
	フルーツ寒天		粉寒天	砂糖	レモン, 黄桃缶, みかん缶, パインアップル缶	3.7 g
3水	揚げパン (きなこ)	○	きな粉	ショートニングパン, 米油 (揚げ油), 砂糖		746 kcal
	えび入りワンタン		しばえび, おきえび, 豚肉	ワンタンの皮	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, もやし, 長ねぎ, こまつな	30.1 g
	せん切り中華ポテトサラダ		鶏肉	じゃがいも, すりごま, 砂糖, ごま油	にんじん, きゅうり	3.1 g
4木	わかめご飯	○	わかめ	米		750 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でんぶん, 米油 (揚げ油)	しょうが	27.9 g
	野菜のごまみそ和え		白みそ	砂糖, すりごま	キャベツ, にんじん, もやし	2.8 g
	冬瓜のすまし汁		豆腐	でんぶん	とうがん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, みょうが	
5金	七夕ずし	○	あなご, のり	米, 砂糖, すりごま	にんじん, れんこん, オクラ	712 kcal
	天の川のすまし汁		鶏肉, 豆腐, かまぼこ	そうめん	にんじん, だいこん, こまつな	28.5 g
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖, 黒砂糖		2.1 g
8月	レモンパタートースト	○		食パン, バター, 砂糖	レモン	769 kcal
	夏野菜のトマトシチュー		ベーコン, 鶏肉	米油, じゃがいも, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん, ズッキーニ, ぶなしめじ, ブロッコリー	28.4 g
	スティックサラダ			砂糖, 米油	きゅうり, だいこん, にんじん, レモン	3.4 g
9火	鶏飯	○	鶏肉, たまご	米, ごま	にんじん, 乾しいたけ, だいこん, 長ねぎ, こまつな, しょうが	738 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	小麦粉, コーンスターチ, 米油 (揚げ油)		28.7 g
	おかかおひたし		かつおぶし	砂糖	にんじん, こまつな, キャベツ	2.6 g
	りんごゼリー		粉寒天	砂糖	りんご濃縮還元ジュース	
10水	ガーリックライス	○		米, 米油, バター	にんにく	811 kcal
	ハワイアンポークソテー		豚肉	小麦粉, バター	玉ねぎ, トマト, パイン缶	31.1 g
	ひじきのマリネ		ひじき	米油, 砂糖	にんじん, きゅうり, 大根, 赤ピーマン	2.2 g
	お豆のスープ		ベーコン, ひよこまめ, いんげんまめ, レンズまめ	米油, じゃがいも	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	
11木	ご飯	○		米		770 kcal
	いかのかりんとうがらめ		いか	でんぶん, 米油 (揚げ油), 砂糖	しょうが	32.6 g
	野菜ののり和え		のり	砂糖	こまつな, もやし, にんじん, 干しだいこん	2.6 g
12金	豚汁	○	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	米油, じゃがいも	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
	キムチチャーハン		豚肉	米, 米油	にんじん, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 白菜キムチ	758 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮, ごま油, はるさめ, 砂糖, でんぶん, 小麦粉, 米油 (揚げ油)	しょうが, 長ねぎ, もやし, たけのこ, ピーマン	27.5 g
	茎わかめの中華サラダ		くきわかめ	米油, ごま油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	3.6 g
16火	くだもの(メロン)	○			メロン	
	プルコギ丼		豚肉, 豚肉	米, 米油, 砂糖, でんぶん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, しょうが, にんにく	762 kcal
	華風コーンスープ		鶏肉, 豆腐, たまご	じゃがいも, でんぶん, ごま油, ごま	玉ねぎ, クリームコーン, コーン, こまつな	32.6 g
17水	野菜の即席漬け	○			キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが	2.7 g
	ミルクパン		オリンピック・パラリンピック応援給食		ミルクパン	773 kcal
	鶏肉のオニオンマスタードソースがけ		鶏肉	バター, 砂糖	玉ねぎ, パセリ	34.0 g
	フレンチサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	3.2 g
18木	ラタトゥイユ	○	ベーコン, ひよこまめ	オリーブ油, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, なす, ほうちん, トマト, トマトジュース	
	ココアゼリー		粉寒天, 牛乳	砂糖		
18木	カレーライス	○	豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	768 kcal
	ピクルス			砂糖	にんじん, ピーマン, 大根, きゅうり, セロリー	26.9 g
	くだもの				学校給食摂取基準	小玉すいか

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780kcal	27g	2.5g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

○ 給食アンケート結果 (2年生)

今年度も、学期毎に学年ごとにアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。
1学期は2年生にアンケートをとりました。その結果を報告します。(75人の回答) また、7月の献立表の がリクエストで採用したメニューです。

1. 毎日の給食について
 ①量は? a. 多い 11人(14.7%) b. 少ない 6人(8%) c. ちょうどよい 54人(72%) d. その他 4人(5.3%)
 ②味は? a. 濃い 2人(2.7%) b. 薄い 16人(21.3%) c. ちょうどよい 53人(70.7%) d. その他 4人(5.3%)

昨年12月の1年時のアンケートに比べて、給食の量については、多いと感じる生徒が21.9%(16人)から14.7%(11人)に減りました。成長と共に食べられる量が増えていると考えられます。味については、薄いと感じる生徒が17.8%(13人)から21.3%(16人)と増えています。塩分が少なくてもおいしく食べるための工夫が必要です。

2. 好きな給食(1人3つまで記入。その結果をもとにリクエスト給食のメニューを採用しています。)

1位 カレーライス (19票) 2位 ジャージャー麺 (17票) 3位 揚げパン(13票) 4位 フルーツ寒天(11票) 5位 抹茶ミルクゼリー(8票)
 その他に、ココアゼリー・ミルクパン・レモンパタートースト(各7票)、いかのかりんとうがらめ・メロン(各6票)が好きな給食になりました。

3. 苦手な給食(1人3つまで記入。)

苦手なメニューとしてからしあえ(8票)、グリーンピースご飯・スパニッシュオムレツ・大根ときゅうりの華風漬け・メロン(各5票)が上位を占めました。
 食材別では、野菜を多く使用するサラダ・おひたし、魚を主菜とするメニューが苦手と答える生徒が多くいました。
 一方で、嫌いなメニューはないと答えた生徒が7人いました。アンケートを基に、学校給食の基準を守りながら、おいしい給食が提供できるように努めます。





今月のめあて「衛生的な食習慣を身に付けよう」

夏は特に細菌による食中毒が、多くなります。食中毒の予防の三原則は、食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。予防のためには、食事や調理前、帰宅後に石けんでしっかり手を洗うことが大切です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



シリシ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なら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。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



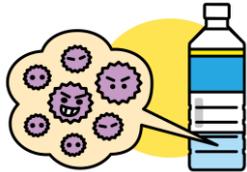
のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



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、食中毒を起こ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。



土用もち



うどん

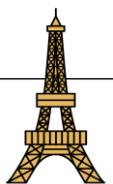
うなぎ

うめぼし

うり類

★ 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、そのうちの土用の丑の日は7月24日と8月5日です。

~オリンピック・パラリンピック応援給食~



今年の夏は、オリンピック・パラリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。

給食では、開催国フランスの料理を提供し、交流を深めます。そこで、7月17日(水)の給食は、ミルクパン・鶏肉のオニオンマスタードソースかけ・フレンチサラダ・ラタトゥイユ・ココアゼリーです。特にラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方の定番メニューで、野菜を煮込んだ料理です。フランス語の「トゥイエ(touiller)」には「混ぜる」という意味があり、かき混ぜながら煮込む料理とされています。玉ねぎやピーマン、ナスなどの野菜をオリーブオイルで炒め、トマトやハーブなどと一緒に煮込むのが基本です。