

給食だより 7月号

水分と食事で熱中症を防ごう！

熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB₁は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



サッカーW杯応援給食



6月に続き、今月もサッカーW杯開催国のひとつであるアメリカの料理を提供します。

アメリカは移民が多いため、先住民の食文化と諸外国の食文化が融合し多種多様な料理が食べられています。今回はニューヨーク州バッファロー発祥の、甘酸っぱくてピリッと辛いバッファローチキンと、主にアメリカ南部で親しまれているコールスローサラダを作ります。

ブックメニュー

本に出てくる料理を給食で再現する「ブックメニュー給食」を、図書委員会と給食委員会が共同で企画しました。

今回は「からすのおかしやさん」という本に出てくる3食だんごを作ります。どんなだんごか気になる人は、図書室で本を探してみてください。



セレクト給食

給食委員会の活動で14日にセレクト給食を行います。今回はカレーライスのトッピングを選びました。結果は以下のとおりです。

チキンカツ 145人

唐揚げ 73人

給食委員のみなさん、ありがとうございました！



和食 七夕



今月の和食の日は7日の七夕です。七夕に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」(小麦粉と塩と水でつくったもの)が原型といわれています。給食では糸かまぼこや星形の食材で天の川をイメージした汁物と、星空に見立てたゼリーを作ります。



食育の日

今月は沖縄県の料理です。

・もずく入りじゅーしー……じゅーしーは沖縄の言葉で炊き込みご飯のことをいいます。日常的に食べられていますが、お祝い事や法事の席でも振る舞われる伝統的な郷土料理です。豚肉や沖縄県産のもずくを入れて作ります。

沖縄県



・イナムドウチ……イナは「イノシシ」、ムドウチは「もどき」という意味の郷土料理です。昔はイノシシを使っていましたが次第に豚肉が使われるようになったそうです。野菜やかまぼこなどと一緒に白みそで調味した汁物です。



・黒糖サーターアングギー…「サーター＝砂糖」「アング＝油」「アギー＝揚げる」を意味する琉球菓子です。揚げる過程で生地が自然に割れ、花が咲いたような形になることから縁起物とされ、結婚式や祝い事、地域の行事でも振る舞われています。





7月 予定献立表



令和8年度
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 水	ご飯						精白米		790 kcal 30.6 g
	魚のあずま煮	ホキ					でんぶん, 砂糖	油	
	ごま和え			こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま		
	みそ汁	油揚げ, 赤みそ, 白みそ		かぼちゃ	えのきたけ				
	抹茶ミルクゼリー		粉寒天, 牛乳, クリーム (乳脂肪)			砂糖			
2 木	ミルクパン						ミルクパン		817 kcal 34.9 g
	バッファローチキン	鶏肉	サッカーW杯応援給食 ～アメリカ料理～		にんにく		でんぶん	油, 有塩バター	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 干しぶ どう	砂糖	油		
	ABCスープ	鶏肉		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャ ベツ, エリンギ	じゃがいも, ABCマ カロニ	油		
3 金	ごはん						精白米		774 kcal 33.4 g
	すき焼き風煮	豚肉, 豆腐		にんじん	玉ねぎ, ごぼう, 切干し だいこん, はくさい, え のきたけ, 長ねぎ	砂糖, しらたき	油		
	のり和え		焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖			
	3色だんご	豆腐				白玉粉, 砂糖			
6 月	親子丼	鶏肉, たまご	焼きのり	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ, グ リンピース	精白米, 砂糖		806 kcal 33.8 g	
	野菜のおろし和え			にんじん, こまつな	はくさい, だいこん	砂糖	油		
	たこ焼きポテト	タコ, かつお加工品(か つお節)	あおのり	こねぎ	しょうが(酢漬)	じゃがいも, でんぶん, 米粉	油		
7 火	あなごちらし	あなご(蒸し)	焼きのり	にんじん	ごぼう, えだまめ	精白米, 砂糖	白ごま	702 kcal 31.4 g	
	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ	あおのり	和食		薄力粉, 米粉	油		
	七夕汁	糸かまぼこ	七夕		にんじん, オクラ	だいこん, 長ねぎ			
	星空ゼリー		アガー		ぶどうジュース	砂糖, 寒天(星)			
8 水	ダイスチーズパン					ダイスチーズパン		767 kcal 35.4 g	
	シェパードパイ	豚肉	牛乳, クリーム(乳脂 肪)	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, ぶな しめじ	薄力粉, じゃがいも	油, 有塩バター		
	スコッチブロス	鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん	にんにく, 玉ねぎ, キャ ベツ	押麦	油		
9 木	ごはん						精白米		754 kcal 30.6 g
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぶん, 砂糖	油		
	きんぴらごぼう	焼き竹輪		にんじん, さやいんげ ん(ゆで)	ごぼう	糸こんにゃく, 砂糖	ごま油, 白ごま		
	豆乳みそ汁	生揚げ, 豆乳, 白みそ		にんじん, 小松菜	だいこん, 長ねぎ				
	冷凍みかん				冷凍みかん				
10 金	海鮮塩焼きそば	豚肉, いか, むきえび		にんじん, にら	にんにく, しょうが, 玉 ねぎ, キャベツ, もや し, 長ねぎ	むし中華めん	油	715 kcal 36.6 g	
	中華風たまごスープ	豆腐, たまご		小松菜	玉ねぎ, えのきたけ	でんぶん	白ごま, ごま油		
	豆花(トウファ)	豆乳, きな粉	アガー			砂糖, 黒砂糖			
13 月	もずく入りじゅーしー	豚肉	沖縄もずく(塩蔵, 塩抜 き)	にんじん, こねぎ	玉ねぎ	精白米	ごま油	703 kcal 28.9 g	
	イナムドゥチ	豚肉, 豆腐, 板なしかま ぼこ, 白みそ	食育の日		にんじん, こまつな	だいこん, エリンギ, 長 ねぎ	こんにゃく		
	黒糖サターアンダギー	たまご	沖縄県の料理				薄力粉, 黒砂糖		油
14 火	カレーライス	豚肉		にんじん	にんにく, しょうが, 玉 ねぎ	精白米, 押麦, じゃがい も, 薄力粉	油	894 kcal 32.4 g	
	チキンカツ または 唐揚げ	鶏肉			にんにく, しょうが	薄力粉, 米粉, パン粉, 米粉パン粉, でんぶん	油		
	パプリカサラダ			パプリカ(赤), パプ リカ(黄)	キャベツ, きゅうり, 玉 ねぎ	砂糖			
	メロン				メロン				
15 水	菜飯			こまつな		精白米	油	800 kcal 36.1 g	
	塩肉じゃが	豚肉		にんじん, さやいんげ ん	玉ねぎ	糸こんにゃく, じゃがい も	油		
	大豆とじゃこのごまがらめ	大豆	ちりめんじゃこ			でんぶん, 砂糖	白ごま, 油		
	冷凍パイ				冷凍パイ				
16 木	ナンピザ	ハム, まぐろ缶詰(油漬 フルケイト)	ピザチーズ	ピーマン	にんにく, 玉ねぎ	ナン	油	713 kcal 32.3 g	
	野菜スープ	鶏肉, うずら卵(水煮缶 詰)		にんじん, こまつな	にんにく, 玉ねぎ, はく さい, えのきたけ		油		
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり, ホールコー ン	じゃがいも, 砂糖	油		
	ヨーグルト		脱脂加糖ヨーグルト						

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
7月平均	786	33.8
文京区学校給食摂取基準	780~830	27.0~41.5