

7月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
夏の食生活について 栄養バランスのよい食事を！ 	冷やし中華ごまだれ まっちゃ豆 オレンジ 	ドッグサンド 人参スープ 洋なしのコンポート レタスのサラダ 	白飯・みそ汁 揚げ出し豆腐の野菜あん さつま芋サラダ 	白飯・カボチャのサラダ 五目汁ビーフン 魚のピリ辛ソース プチトマト(2) 
	エネルギー815kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 23.3 g	エネルギー861kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 43.6 g	エネルギー860kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 29.5 g	エネルギー833kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 25.7 g
	7日 2年欠	8日 2年欠	9日 2年欠	10日
五目チャーハン 冬瓜スープ キムチ和え 七タゼリー 	スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ チーズケーキ ミックスビーンズ 	オムライス コンソメスープ ごぼうサラダ オレンジ 	白飯・酸辣湯 春巻き・リザーブ給食 ひじきのピリ辛サラダ スイカorメロン 	鶏肉のスタミナ丼orえび天丼 リザーブ給食・オレンジ かき玉汁 野菜のピーナッツソース 
エネルギー763kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 23.6 g	エネルギー950kcal たんぱく質 30 g 脂質 42.8 g	エネルギー877kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 28.6 g	エネルギー800・802kcal たんぱく質 31.5/31.8 g 脂質 26.7/26.7 g	エネルギー803・855 たんぱく質 36.0/35.8 g 脂質 23.4/25.4 g
14日	15日	16日	17日	
白飯 石狩汁 白インゲンのコロケ 青梗菜のソテー 	白飯・みそ汁 鶏肉の南部焼き 肉じゃが カットコーン 	ドライカレー 白玉ポンチ 枝豆 	照り焼き丼orカレー ABCスープ リザーブ給食 フレンチサラダ シャーベットor雪見大福 	糖分のとりすぎに注意！ 
エネルギー883kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 27.8 g	エネルギー899kcal たんぱく質 36.9 g 脂質 23.3 g	エネルギー943kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.3 g	エネルギー820・872kcal たんぱく質 32.2/33.9 g 脂質 33.2/36.9 g	

千川中学校では月2回のリザーブ給食を実施しています。とても好評で楽しみにしている生徒が多いです。今年度、生徒会からリザーブ給食をもっと増やしてほしいとの声があがりました。教室も配膳で混乱するのではとの心配もありますが、行事の時を避ければ大丈夫でしょうとの声もあり、調理員さんたちも作業的には大変ですが、やりましようと言ってくれました。7月分の各クラスアンケートの集計用紙も6月20日締め切りでしたが、各クラスきちんと守り好スタートです。

PTA給食試食会を7月8日(火)
ご参加お待ちしております。
場所 1F 視聴覚室
時間 12時15分から12時40分 概要説明
12時40分～13時30分 給食の試食
給食費 340円

リザーブ給食の結果 スイカ 100人 鶏肉のスタミナ丼 162人 シャーベット 178人
メロン 183人 天丼 122人 雪見大福 104人



オリンピック記念メニュー頂きます



メキシカンライス・メキシカン野菜スープ
・オレンジケーキ



3年生は片付けもきれいでした。

オリンピック記念メニュー

すべて初メニューでドキドキしましたが、調理員さん見事に美しく、おいしそうに仕上げてくれました。メキシカンライスのソースがちょっと少なかったとの声、アボガドスープおいしいという声もありましたが、初メニューで残さず食べていたクラスが意外と1年1組・1年2組でした。オレンジケーキもオレンジ9kg調理員さんが種を取り、果肉・オレンジの皮もみじんに刻み、しっとりふんわりオレンジの香りのするケーキで、皆さんによく食べてもらいました。メキシカンスープはウインナー18g・玉ねぎ30g・人参10g・セロリ3g・じゃがいも20g・トマト30g・アボガド10g・塩1g・がらスープ140g・仕上げにみじんぎりの玉ねぎ10g、せん切りのレタス10gを入れて味をみます。

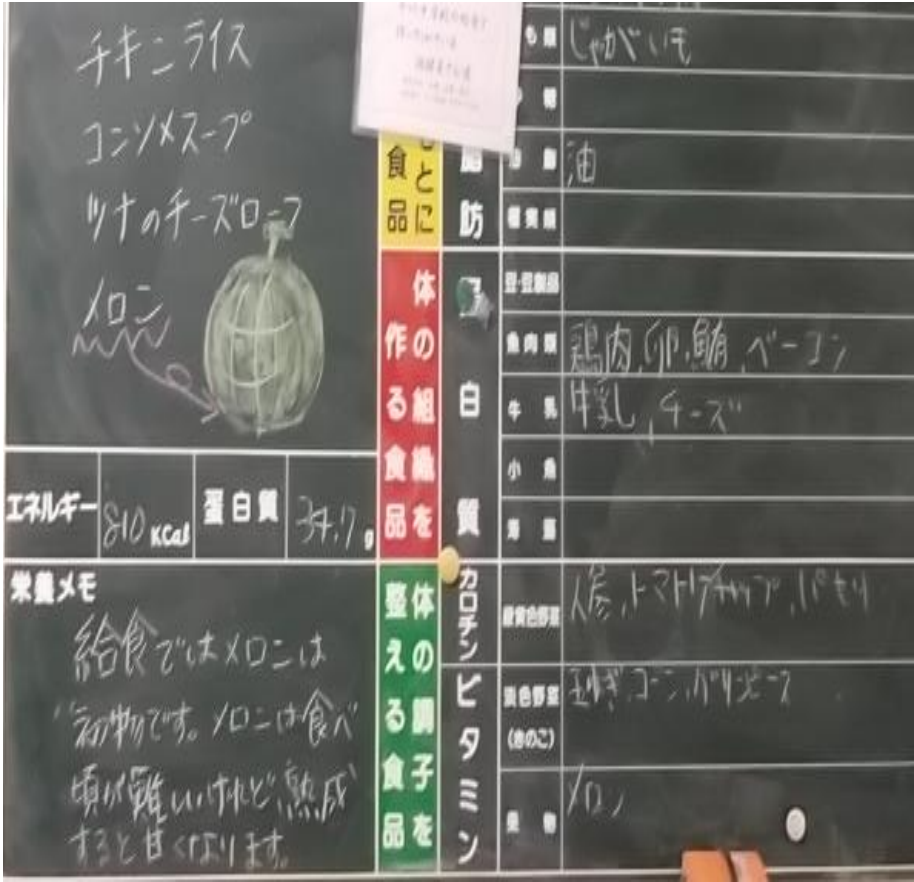
給食だより 7月号

平成26年度
豊島区立千川中学校

★今月の献立から★

2日	オリンピック・ドイツ料理	今から50年前東京オリンピックが行われ、その後メキシコ・ドイツ（ミュンヘン）と続きました（1972年）未だベルリンの壁は有り、東・西と分かれていました。今月はドイツ料理です。デザートは洋なしのコンポートもお勧めです。
4日	魚のピリ辛	今月は鰹が登場です。鰹は今年不漁とのことですが、栄養価も高く、血液サラサラのEPA（エイコサペンタエン酸）脳の働きを活発にするDHA（ドコサヘキサエン酸）コレステロールを減らし肝機能を高めるタウリン鉄分も多く含まれています。
8日	給食試食会	例年行われている給食試食会、生徒が普段食べている給食をお出しします。メニューはスパゲッティミートソース・ブロッコリーのサラダ・チーズケーキ・ミックスビーンズです。どうぞご参加お待ちしております。
15日	カットコーン	給食では初物のとうもろこしです。中央アメリカが原産で米・小麦と並び世界三大穀物の一つです。日本に渡来したのは16世紀、北海道開拓を機に本格的な栽培が始まりました。給食では北海道産のコーンを料理に使用して生徒から好評をえています。
16日	枝豆	給食に夏の味としてこの時期1回は出して季節の味を味わっています。原産地は中国で稲作とともに伝わったと考えられます。畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質で大豆にはないビタミンc、葉酸も多く体の成長促進、貧血の予防にも、効果があります。
17日	ABCスープ	小学校からなじんだ味でリクエスト給食では高得点のスープです。じゃがいも30g・人参10g・セロリ5g・玉ねぎ44g・ベーコン10g・ニンニク0.3g・バター1g ABCマカロニ8g・パセリ0.5g・粉チーズ1g鶏ガラだし180g・塩1g・こしょう少々で調味します。

栄養黒板みてください！



今年給食委員は美化委員と合体して2倍の働きとなりました。学校の美化、皆さんの給食時間の積極的な声かけで活躍中です。今年には特に残菜が少ない傾向です。田中さんと金田さんは毎日栄養黒板を書いてくれています。メニュー・食材・栄養メモ・絵も毎日工夫してくれています。皆さんも2階職員室近くの廊下を通ったときは見て下さい。

6月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
きゅうり・キャベツ・小松菜	埼玉	かぼちゃ	鹿児島	えび	インドネシア
ピーマン・キャベツ・ねぎ・ごぼう	茨城	大根・ごぼう・かぶ・卵	青森	しらす・あじ	静岡
人参・大根・ねぎ・さつまいも・キャベツ	千葉	エリンギ・しめじ・ブロッコリー	長野	いか	青森
玉ねぎ・きゅうり・梅ぼし	群馬	玉ねぎ	佐賀	ほっけ	米国
小豆もやし・もやし・小松菜	東京	大根・コーン缶	北海道	紅鮭	カナダ
じゃがいも	長崎	トマト	静岡	米	山形
ごぼう	熊本	パインアップル	フィリピン	米	宮城
キャベツ	愛知	オレンジ	米国		
牛乳	北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉				