

# 7月給食だより

令和6年6月28日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
栄養士 高田 成美

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してください。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



### ● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)  
ごはん、パン、めん類

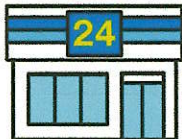
**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)  
肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)  
野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



### ● コンビニで買う場合(例)

★ 給食の組み合わせも参考にしてください。

**主食**

おにぎり、そば、パン

**主菜**

冷ややっこ、焼き魚、からあげ、ゆで卵

**副菜**

スープ、サラダ、煮物

★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせあったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

**冷やし中華**

中華めん(主食)  
ハム・卵(主菜)  
きゅうり・トマト(副菜)

**卵サンド**

パン(主食)  
卵(主菜)



➡ 副菜を追加!

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



| 1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安 |        |
|--------------------|--------|
| 小学生(低学年/中・高学年)     | 中学生    |
| 1.5g未満/2g未満        | 2.5g未満 |



# 7、8月 献立表

| 日     | 主食   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる              |                             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     |                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える             |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-------|--|----|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------|------------------------------|---|------------------------------|
|       |  |    | たんぱく質                       | ミネラル                        | 炭水化物                                 | 脂質                  | カロテン                         | その他ビタミン   |                              |
| 1月    | ツナそぼろごはん<br>タコの和風サラダ<br>冬瓜汁<br><b>半夏生</b><br>半夏生献立<br>(はんげしょう)             | ○  | ★ツナ, ★まだこ, ★木綿豆腐, 鶏肉        | わかめ, ★牛乳                    | 精白米, 上白糖                             | ごま, ★油              | にんじん                         | しょうが, きゅうり, キャベツ, ★えだまめ, 玉葱, とうがん                             | 719 kcal<br>32.5 g<br>25.9 g |
| 2火    | 味噌ラーメン<br>焼肉サラダ<br>冷凍みかん<br>2-A, 3-A<br>リクエスト給食                            | ○  | ★赤みそ, 豚肉                    | ★牛乳                         | 蒸し中華めん, 上白糖                          | 油, 白すりごま, 白ごま, ごま油  | にんじん, にら                     | たけのこ, ホールコーン, しょうが, にんにく, もやし, ねぎ, きゅうり, キャベツ, みかん            | 751 kcal<br>30.9 g<br>27.1 g |
| 3水    | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>たくあんのごま和え<br>豚汁   | ○  | ★さわら, 豚肉, ★木綿豆腐, ★赤みそ, ★白みそ | ★牛乳                         | 精白米, じゃがいも, こんにゃく                    | ごま, 油               | にんじん                         | しょうが, もやし, きゅうり, 大根, ごぼう, だいこん, ねぎ                            | 706 kcal<br>37.2 g<br>24.3 g |
| 4木    | ダイスチーズパン<br>チリコンカン<br>温野菜サラダ<br>世界の料理献立<br>【アメリカ合衆国】<br>7月4日<br>アメリカ独立記念日  | ○  | ★大豆, ひよこまめ, 豚肉              | ★牛乳                         | ★ダイスチーズパン, じゃがいも, 上白糖                | 油                   | にんじん, トマト, ブロッコリー, かぼちゃ, バジル | 玉葱, にんにく, カリフラワー, ホールコーン, ヤングコーン                              | 729 kcal<br>36.1 g<br>30.7 g |
| 5金    | ちらし寿司<br>そうめん汁<br>カルピスポンチ<br>七夕献立<br>2-A, 3-A<br>リクエスト給食                   | ○  | 鶏肉, ★油揚げ, たまご               | きざみのり, ★牛乳                  | 精白米, 上白糖, 焼きふ, そうめん, ★カクテルゼリー, ★カルピス | 油, ごま               | にんじん, さやいんげん, オクラ            | れんこん, ほししいたけ, かんぴょう, ねぎ, みかん, パイン缶                            | 703 kcal<br>27.7 g<br>21.8 g |
| 8月    | ごはん<br>鶏肉の唐揚げ<br>茎わかめのサラダ<br>なめこと豆腐の味噌汁<br>2-A<br>リクエスト給食                  | ○  | 鶏肉モモ, ★木綿豆腐, ★白みそ, ★赤みそ     | くさわかめ, ★牛乳                  | 精白米, てん粉, 米粉, 上白糖                    | 油, ごま油              | にんじん                         | キャベツ, きゅうり, もやし, ホールコーン, 玉葱, ねぎ, なめこ                          | 756 kcal<br>29.0 g<br>31.3 g |
| 9火    | スタミナ野菜丼<br>かき玉スープ<br>すいか<br>「品種名」<br>金色羅王<br>(こんじきらおう)<br>金色のすいかです。        | ○  | 豚肉, ベーコン, ★木綿豆腐, ★たまご       | ★牛乳                         | 精白米, てん粉                             | 油, ごま油              | にんじん, にら, さやいんげん, ほうれんそう     | しょうが, にんにく, たけのこ, キャベツ, 干し椎茸スライス, 玉葱, ねぎ, すいか                 | 721 kcal<br>26.5 g<br>26.4 g |
| 10水   | ごはん<br>塩肉じゃが<br>なすの味噌汁   | ○  | 豚肉, ★木綿豆腐, ★油揚げ, ★赤みそ, ★白みそ | ★牛乳                         | 精白米, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖              | 油, ごま油              | にんじん, さやいんげん                 | にんにく, しょうが, 玉葱, なす, ねぎ  | 762 kcal<br>33.1 g<br>27.2 g |
| 11木   | 豚しゃぶ冷やし中華<br>えのきとわかめのスープ   | ○  | 豚肉                          | わかめ, ★牛乳                    | 蒸し中華めん, 上白糖                          | ごま油                 | しそ葉, にんじん                    | もやし, きゅうり, みょうが, ねぎ, えのきたけ                                    | 714 kcal<br>30.1 g<br>23.3 g |
| 12金   | コーンピラフ<br>ラトウユウ&フライ<br>フルーツポンチ<br>ワンダフル給食<br>2-A, 3-A<br>リクエスト給食           | ○  | 鶏肉, ベーコン, ★すずき              | ★牛乳                         | 精白米, パン粉, コーンスターチ                    | 油, オリーブ油            | にんじん, 赤ピーマン, トマト, パセリ        | ホールコーン, にんにく, 玉葱, 黄ピーマン, なす, ズッキーニ, レモン, みかん, パイン, 黄桃         | 891 kcal<br>35.6 g<br>29.7 g |
| 16火   | フライドライス<br>フリフリチキン<br>サイミン風スープ<br>マリンブルーゼリー<br>コロボ給食                       | ○  | ウインナー, ★たまご, 鶏肉, ★なると       | ★牛乳, 寒天                     | 精白米, 上白糖, はちみつ                       | 油, ごま油              | こまつな, トマト, にんじん              | 玉葱, パイン, にんにく, しょうが, もやし, はいく, ねぎ                             | 767 kcal<br>39.9 g<br>32.8 g |
| 17水   | マラサダ<br>ロミロミサラダ<br>野菜とウインナーのスープ<br>丸いシュガー<br>揚げパン                          | ○  | ★ツナ, 鶏肉, ウインナー              | ★牛乳                         | 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも                   | ★ミルクパン, 油           | にんじん                         | レモン, キャベツ, きゅうり, だいこん, ★えだまめ, さやなし, ホールコーン, 玉葱, にんにく, マッシュルーム | 759 kcal<br>26.4 g<br>38.4 g |
| 18木   | ガーリックシュリンプライス<br>ハワイアンサラダ<br>チキンロングライススープ<br>春雨スープ<br>★南極の氷が出る予定です!        | ○  | ★わきえび, 鶏肉                   | ★牛乳                         | 精白米, 上白糖, 普通はるさめ                     | オリーブ油, ★バター, 油      | パセリ, にんじん, ねぎ                | たまねぎ, ★レモン, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり, パイン, 玉葱                | 713 kcal<br>31.0 g<br>24.2 g |
| 19金   | マヒマヒサンド<br>コーンスープ<br>シャインマスカット<br>マヒマヒは、「シイラ」という魚です。<br>★パンに具材をはさんで食べましょう。 | ○  | ★しいら, ベーコン                  | ★ヨーグルト, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★牛乳 | ★セサミンパン, コーンスターチ                     | 油                   | にんじん, トマト, パセリ               | にんにく, キャベツ, 玉葱, きゅうり, ホールコーン, シャインマスカット                       | 722 kcal<br>37.9 g<br>32.3 g |
| 8/30金 | 夏野菜カレー<br>パリパリサラダ<br>2-A<br>リクエスト給食  | ○  | 鶏肉                          | ★牛乳                         | 精白米, 粒麦, じゃがいも, 薄力粉, ワンタンの皮, 上白糖     | ★バター, 油, 白すりごま, ごま油 | にんじん, かぼちゃ, 赤ピーマン, トマト       | にんにく, しょうが, 玉葱, なす, ズッキーニ, りんご, きゅうり, だいこん, ホールコーン            | 790 kcal<br>23.5 g<br>29.7 g |

## ひとくちメモ

6月よく食べたクラス

1位 1年A組  
2位 2年B組  
3位 2年C組

暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ、食事をしっかり食べることが大切です。

9月のリクエスト給食は、1-Aからスタートします。

## 「12日 ワンダフル給食」

【フランス料理】

7月のワンダフル給食は、パラリンピック応援メニューです!



## 「16日 コラボ給食」

【ハワイ料理】

令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修献立として学校給食にコラボメニューが登場します。今年度はこのほかにも渋谷区と縁のあるペルー共和国、クロアチア等と特別給食が登場予定です。



## コラボ給食にちなんで...

17日~19日の給食は原宿外苑中学校オリジナルハワイ献立です!

## 「17日」

マラサダ



ポルトガルからハワイに伝わったとされる丸い揚げドーナツです。

## ロミロミサラダ

「ロミロミ」とはハワイ語で「手でもむ」という意味で、ロミロミサラダは色々な食材を手で混ぜ合わせて作ります。本来は、生のサーモンやトマトなどを使うサラダですが、給食ではツナを使って作ります。

## 「18日」

チキンロングライススープ  
ロングライスとはハワイの言葉で「春雨」のことを言います。



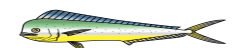
## 南極の氷

毎年恒例、南極の氷がです!

## 「19日」

マヒマヒ

マヒマヒは、「シイラ」という魚のこと、白身魚です。



## 夏が旬の野菜を知ろう!



夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたいた栄養を豊富に含みます。



※アレルギー食品には記号を表示しています。※食材料調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。