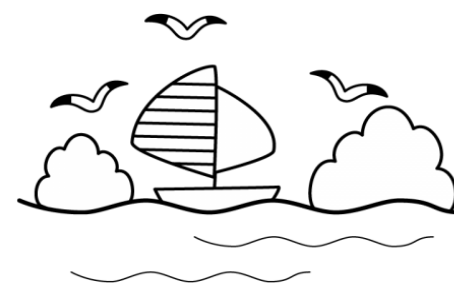




7月給食献立表



品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品(赤)	力や熱になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	水	カレーピラフ	鶏肉	米 米粒麦 バター サラダ油	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン エリンギ	712
		チキンティッカ	プレーンヨーグルト 鶏肉		しょうが にんにく	
		キャベツのスープ	ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん	30.9
		牛乳	牛乳			
2	木	チンジャオロース焼きそば	豚肉	蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぶん 上白糖	たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが	821
		五目スープ	冷凍豆腐 鶏肉	でんぶん	もやし 大根 にんじん えのきだけ 小松菜 しょうが	
		開口笑	卵 豆乳	小麦粉 ごま すりごま 上白糖 油		32.9
		牛乳	牛乳			
3	金	ごはん		米 胚芽米		749
		ししゃもとちくわの磯辺揚げ	卵 ししゃも 焼き竹輪 あおのり	小麦粉 油	しょうが	
		ごましょうゆ和え		すりごま ごま油 三温糖	もやし 小松菜 にんじん	30.3
		じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	でんぶん 三温糖 じゃがいも	にんじん	
		牛乳	牛乳			
6	月	ツナポテトドッグ	ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆ペースト	コッパン マヨネーズ じゃがいも サラダ油	たまねぎ パセリ	745
		かぼちゃのクリームスープ	牛乳 豆乳 ベーコン 白いんげん豆ペースト	コーンスターチ サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ しょうが	
		くだもの			すいか	28.9
		牛乳	牛乳			
7	火	ちらし寿司	卵 鶏肉 油揚げ とよはしちくわ	米 上白糖 サラダ油	にんじん さやえんどう かんぴょう	841
		魚の照り焼き	鮭	上白糖 でんぶん	しょうが	
		そうめん汁	鶏肉	そうめん	ねぎ にんじん オクラ しょうが	36.0
		ホワイトゼリー	粉寒天	上白糖	パインアップル 黄桃 缶	
		牛乳	牛乳			
8	水	ごはん		米 胚芽米		750
		かみかみふりかけ	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節	ごま 三温糖		
		千草焼き	卵 鶏ひき肉	サラダ油	たまねぎ にんじん えだまめ	33.4
		ピリカラこんにやく	豚肉	ごま油 三温糖	こんにやく さやいんげん	
		みそ汁	冷凍豆腐 赤みそ 白みそ わかめ		たまねぎ にんじん えのきだけ	
		牛乳	牛乳			
9	木	ごまみそつけ麺	豚肉 赤みそ 白みそ	蒸し中華麺 ねりごま すりごま ごま油 三温糖	キャベツ たまねぎ もやし にんじん 小松菜 しょうが にんにく	834
		青のりポテトビーンズ	大豆 あおのり	じゃがいも でんぶん 油		
		くだもの			パイナップル	31.5
		牛乳	牛乳			
10	金	枝豆チャーハン	卵 豚肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん たけのこ えだまめ しょうが	827
		パリパリひじき	ダイスチーズ ひじき	春巻きの皮 小麦粉 ごま 油 三温糖	にんじん	
		春雨スープ	冷凍豆腐 鶏肉	春雨	もやし にんじん ねぎ 小松菜 しょうが	30.4
		牛乳	牛乳			
13	月	食パン		食パン		737
		ココアクリーム	牛乳 生クリーム 豆乳	上白糖 コーンスターチ サラダ油		
		スコップコロッケ	ツナ	パン粉 じゃがいも オリーブオイル 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん にんにく	28.7
		トマトスープ	豚肉 大豆 レンズ豆		ホールトマト たまねぎ キャベツ にんじん	
		牛乳	牛乳			

七夕メニュー

鈴小・鈴中
共通献立

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

※ 9年生は修学旅行のため7月2日～6日は給食がありません。

7月 給食献立表 (14日~17日)

品川区立鈴ヶ森中学校

日	曜日	献立	血や肉になる食品 (赤)	力や熱になる食品 (黄)	体の調子を整える食品 (緑)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
14	火	ホイコーロー丼	豚肉 赤みそ	米 米粒麦 三温糖 でんぷん サラダ油	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく	718 26.9	
		豆腐と青菜のスープ	豆腐		たまねぎ 小松菜 ねぎ		
		くだもの			メロン		
		牛乳	牛乳				
15	水	ごはん		米 米粒麦		772 32.7	
		あじフライ	卵 あじ	油 パン粉 小麦粉			
		ごま和え		ねりごま すりごま 三温糖	もやし キャベツ 小松菜 にんじん		
		かきたま汁	卵 冷凍豆腐	でんぷん	たまねぎ ねぎ 小松菜 えのきだけ		
		牛乳	牛乳				
16	木	夏野菜カレーライス	粉チーズ 豚肉 レンズ豆	米 米粒麦 小麦粉 バター ジャがいも サラダ油	りんご ホールトマト たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン 赤ピーマン しょうが にんにく なす	887 32.1	
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	サラダ油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん レモン		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		牛乳	牛乳				
17	金	終業式 (給食なし)					

※ 献立は食材や行事の都合等により変更する場合があります。

※ 2学期の給食は9月1日(火)から始まります。

暑い時期は **食中毒** に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があるお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗いましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント	手をきれいに洗う	肉以外の食材はよく洗う	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上	作り置きのおかずも再加熱する
	汁気や水分をよく切る	仕切りやカップを利用する	ごはん、おかずは冷ましてから詰める	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する	