

7月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

| 日 | 曜 | 主食 | おかず | 牛乳 | 体を作る 1群・2群 | 体の調子を整える 3群・4群 | 熱や力のもとになる 5群・6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 脂質 (g) |
|----|---|------------------|------------------------------|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|
| 3 | 月 | たこめし | アーモンド和え・豚汁 | | 牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・みそ | ごぼう・干しいたけ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・ねぎ | 米・砂糖・アーモンド・ごま油・こんにゃく・じゃがいも | 714 | 33.8 20.2 |
| 4 | 火 | もろこしごはん | 魚の七味焼き・もやしのごまじょうゆがけ・わかたま汁 | | 牛乳・鮭・豆腐・わかめ・鶏卵 | とうもろこし・にんにく・しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん | 米・ごま油・砂糖・ごま・油・でんぷん | 748 | 34.8 25.6 |
| 5 | 水 | ジャージャー麺 | トマトのサラダ・アロエ入りフルーツヨーグルト | | 牛乳・豚肉・みそ・ヨーグルト・脱脂粉乳 | しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・トマト・たまねぎ・パセリ・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶・アロエ缶 | 蒸し中華めん・油・でんぷん・ごま・ごま油・砂糖 | 713 | 29.8 20.8 |
| 6 | 木 | イカフライドッグ | チキンビーンズ・冷凍りんご | | 牛乳・いか・鶏卵・鶏肉・いんげん豆 | キャベツ・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・冷凍りんご | コッペパン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・砂糖・バター | 791 | 40.2 30.0 |
| 7 | 金 | 五目寿司 | そうめんのすまし汁・七夕ゼリー | | 牛乳・高野豆腐・油揚げ・鶏卵・のり・豆腐・粉寒天 | れんこん・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・さやえんどう・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ | 米・砂糖・油・お麩・そうめん | 716 | 25.0 17.7 |
| 10 | 月 | ふりかけごはん (ひじき) | 豆腐入り卵焼き・じゃがいものそぼろ煮・利休汁 | | 牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・豆腐・鶏卵・豚肉・油揚げ・みそ | ゆかり粉・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな | 米・油・砂糖・ごま・じゃがいも・ねりごま | 840 | 35.5 28.0 |
| 11 | 火 | あしたばパン | ムサカ風・きのこソテーサラダ | | 牛乳・豚肉・チーズ | にんにく・たまねぎ・ホールトマト・ナス・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・にんじん | あしたばパン・オリーブ油・砂糖・油・小麦粉・じゃがいも | 758 | 30.6 36.3 |
| 12 | 水 | 鶏飯 | ごまししゃも・海藻サラダ・冷凍みかん | | 牛乳・鶏卵・鶏肉・ししゃも・海藻・糸寒天 | 干しいたけ・しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・冷凍みかん | 米・砂糖・油・小麦粉・ごま・ごま油 | 833 | 31.8 34.5 |
| 13 | 木 | シーフードスパゲティ | オニオンドレッシングサラダ・黄桃缶 | | 牛乳・豚肉・レンズ豆・えび・いか・あさり | セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・黄桃缶 | スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖 | 793 | 34.8 22.4 |
| 14 | 金 | ごはん | かつおのから揚げおろしソース・野菜のうま煮・鶏ごぼう汁 | | 牛乳・かつお・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ | にんにく・しょうが・だいこん・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・ごぼう・ねぎ | 米・油・でんぷん・米粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも | 793 | 39.4 19.0 |
| 18 | 火 | ツナマヨトースト | ごま風味サラダ・ビーンズチャウダー | | 牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベーコン・豚肉・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム | たまねぎ・パセリ・キャベツ・こまつな・にんじん・ホールコーン・にんにく | 食パン・マヨネーズ・ごま・砂糖・ごまペースト・ごま油・油・じゃがいも・米粉 | 776 | 33.6 36.2 |
| 19 | 水 | 夏野菜のカレーライス | ガーリックドレッシングサラダ・すいか | | 牛乳・豚肉・糸寒天 | にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ホールトマト・ズッキーニ・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・すいか | 米・米粒麦・油・マンゴーチャツネ・小麦粉・ごま・オリーブ油・砂糖 | 759 | 21.3 21.8 |
| 20 | 木 | ねぎ塩豚丼 | スーミータン・セレクト給食：A杏仁豆腐、Bアップルゼリー | | 牛乳・豚肉・豆腐・鶏卵・粉寒天・加糖練乳 | にんにく・たまねぎ・だいこん・もやし・ねぎ・葉ねぎ・レモン・クリームコーン・ホールコーン・こまつな・クコの実・アップルジュース・りんご缶 | 米・米粒麦・油・ごま油・でんぷん・砂糖 | 840 | 34.0 27.5 |

1年野外体験

●●行事●●
はんげしょう
2日(日) 半夏生:たこめし

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃の日(今年は7月2日)をいい、梅雨の終わりを知らせる季節の節目でもあります。昔の農家にとっては、田植えの目安ともいわれていました。関西地方では、田に植えた稲の苗がたこの足のように大地にしっかり根付き、豊作になるようにとの願いからたこを食べる習慣があります。

7日(金) 七夕

七夕と言えば、織姫と彦星の伝説や、笹に短冊を飾る行事が有名ですね。七夕の日には、古くからそうめんを食べる風習もあります。平安時代には、「この日にそうめんを食べると一年間健康で過ごせる」といわれていたそうです。給食では、7日(金)にそうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。

地場産物

4日(火) もろこしごはん

4日の「もろこしごはん」に使うとうもろこしは、東京都東久留米市にある秋田農園で栽培された「おおもの」という品種を届けていただきます。糖度が20度前後の甘いとうもろこしです。

住んでいる地域でとれる食材を「地場産物」といい、その地域でとれた食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。墨田区には畑がないので、給食では東京都内でとれたものを地場産物として使用しています。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

◎9月の給食は、1日(金)から始まります。



日本各地の郷土料理



12日(水) 鶏飯(けいはん)

今月は、鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を紹介します。鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんには鶏肉や錦糸卵などさまざまな具をのせて、丸鶏を煮込んで作ったスープをそそいで食べる料理です。スープに使った丸鶏も細かく裂いて具材にし、余すことなく使います。



★世界の料理★



～ギリシャ～ 11日(火) ムサカ風

ムサカは、ギリシャや中東など、地中海沿岸地域で食べられている伝統的な料理です。オープン鍋にじゃがいも、ミートソース、ナス、ベシャメル(ホワイト)ソースを順に重ね、チーズをのせて焼き上げます。本場では、オリーブ油をふんだんに使って作ります。

