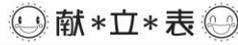


家庭数配布 令和2年7月献立表



墨田区立第三吾嬬小学校

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力の元になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	一口メモ
1水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン、マーガリン	にんにく、パセリ	ソフトフランスパンを2等分し、マーガリンとパセリのトースト、マーガリンとパブリカパウダーのトーストを作り、2色のパンを楽しめるようにします。
	グリーンサラダ			さとう、ねりごま、ごまあぶら	きゃべつ、きゅうり、にんじん	
	いんげんまめのくりにむに		調理用牛乳、豆乳、ベーコン肉、いんげん豆、生クリーム	油、バター、こむぎこ、じゃがいも	せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
2木	ソースやきそば	○	ぶたにく、イカ、あおのり	アブラ、むしちゅうかめん	たまねぎ、きゃべつ、もやし、にんじん	ピーンズポテトとは、芋とじゃがいもを油で揚げ、ガーリックパウダー、パブリカパウダー、塩、こしょうとからめる料理です。
	ピーンズポテト		だいず	揚げ油、じゃがいも		
	くだもの				かんきつ類(かわちぼんかん)	
3金	キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ、押麦、ごまあぶら、油	ネギ、ショウガ、はくさいキムチ、にら	こあじのからあげは、「かむかむメニュー」です。よくかんでいただきます。
	こあじのからあげ		こあじ	アゲアブラ、でんぶ		
	わかめとたまごのスープ		とりにく、わかめ、たまご		にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきだけ	
6月	ハヤシライス	○	ぶたにく	こめ、アブラ、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	ハニーサラダは、油で揚げたせん切りポテトと、茹でた野菜をはちみつ入りのドレッシングで和えて食べる人気のサラダです。
	ハニーサラダ			揚げ油、じゃがいも、はちみつ、油	にんじん、きゅうり、きゃべつ	
	くだもの				メロン	
7火	たなばたずし	○	とりにく、あぶらあげ、エビ、たまご	こめ、さとう、アブラ	かんぴょう、しいたけ、にんじん、れんこん、さやいんげん	今日は七夕メニューです。様々な具の入った七夕寿司を、味わっていただきます。
	ふなきゅうり				きゅうり	
	たなばたじる		とりにく、とうふ	そうめん、ふ	にんじん、たまねぎ、こまつな	
8水	マーガリンパン	○		マーガリンパン		ムサカとは、夏が旬のナスを使ったギリシャのグラタン料理です。
	ムサカ		ぶたひき、ピザチーズ	油、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう	にんにく、人参、玉ねぎ、なす、マッシュルーム、トマト	
	スープバゲッティ		とりにく	アブラ、スパゲッティ	にんじん、たまねぎ、きゃべつ、パセリ	
9木	しせんふうやきそば	○	ぶたにく、イカ	油、むしちゅうかめん、さとう、でんぶ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、きゃべつ、にら	バレンシアオレンジは、愛媛県や和歌山県で多く作られます。
	ごまだれぼてと			揚げ油、じゃがいも、しろすりごま、三温糖、みずあめ		
	くだもの				かんきつ類(オレンジ)	
10金	ごはん	○		こめ		今日は、1つの汁物に、おかずが2つの「一汁二菜(いちじゅうにさい)」の和食献立です。ごはんとおかずを交互に、味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば	アブラ		
	ごまあえ			しろごま、さとう	きゃべつ、にんじん、もやし、ほうれんそう	
	みそしる		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ	
13月	メキシカンカレーピラフ	○	ベーコン、とりにく、イカ	こめ、バター、アブラ	にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、ピーマン	旬のかぼちゃを使い、ドーナッツを手作りします。
	オニオンドレッシングサラダ			油、さとう、しろごま	にんじん、きゃべつ、きゅうり、もやし、たまねぎ	
	かぼちゃのドーナッツ		調理用牛乳、たまご	こむぎこ、バター、さとう、揚げ油、グラニュー糖	かぼちゃ	
14火	じゃこえだまめのごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ、さんおんとう、しろごま	しょうが、えだまめ	枝豆の旬は夏です。枝豆は、大豆になります。
	いかのしょうがやき		イカ	しろごま	ショウガ	
	とうがんじる		とりにく、あぶらあげ、とうふ		ショウガ、にんじん、とうがん	
15水	ナン	○		ナン		ナン、カレー、タンドリーチキンはインドの料理です。カレーとタンドリーチキンは、おいしく食べられるよう辛味をおさえて作ります。
	カレーシチュー		ぶたにく、ひよこまめ	油、バター、こむぎこ、じゃがいも	にんにく、せろり、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	
	タンドリーチキン		トリニク、ヨーグルト		にんにく、しょうが	
	コーンサラダ			さとう、サラダユ、しろごま	きゃべつ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	
16木	ごはん・のりのつくだに	○	きりのり、メヒジキ	こめ、さとう、みずあめ		のりの佃煮も給食手作りです。のりとひじきの佃煮で、ごはん粒を残さずきれいに食べてほしいと思います。
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	アブラ、でんぶ、しろごま		
	やさいのうまに		かくぎりこんぶ、ぶたにく	さとう、こんにやく、じゃがいも	にんじん、しいたけ、菊、大根、玉ねぎ、さやいんげん	
17金	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		冷凍ミカンは、和歌山県でとれたみかんを工場で作凍したものを出します。
	ごもくたまごやき		ぶた肉、あぶらあげ、たまご	アブラ、さとう	ほししいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう	
	みそしる		あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ、えのきだけ、こまつな	
	くだもの				冷凍みかん	
20月	スパゲッティミートソース	○	ぶた肉、レンズまめ、こなチーズ	スパゲッティ、アブラ、こむぎこ、さとう、バター	せろり、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、ピーマン	パインアップルは、実が松ぼっくりに似ていて、リンゴのような甘い香りがすることから、「松」という意味の「パイン」と「アップル」を組み合わせたパインアップルと言われるようになったそうです。
	ごまだれさらだ			しろごま、さとう、ごまあぶら、油	きゃべつ、きゅうり、にんじん、ホールコーン	
	くだもの				パインアップル	
21火	ごはん	○		こめ		アジは、夏が旬の魚です。味がよいことから、「鱈(あじ)」と名付けられたそうです。
	あじふらい		アジ、たまご	揚げ油、こむぎこ、ばんこ		
	あさづけ				きゃべつ、もやし、にんじん、しょうが	
22水	あしたばパン	○		あしたばパン		パンに使われる明日葉という野菜と、魚のメダイは東京都八丈島の特産物です。
	さかなのパーベキューソースかけ		メダイ	さとう	ショウガ、レモン、たまねぎ、りんご	
	こふきいも			じゃがいも		
	イタリアンスープ		ベーコン、トリ肉、たまご、こなチーズ	アブラ、ばんこ	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	
27月	こうやどらふのそぼろどん	○	とり肉、こおりとうふ	こめ、押麦、アブラ、さとう	しょうが、にんじん、しいたけ、さやいんげん	不思議な目玉焼きとは、ミルクゼリーと黄桃で作るデザートのことです。
	もずくスープ		とりにく、とうふ、もずく		しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな	
	ふしぎなめだまやき		こなかんてん、コナゼラチン、調理用牛乳	さとう	もも	
28火	ごはん	○		こめ		今日は和食です。ごはんを左側、汁物を右側に置きましょう。
	さけのしおやき		サケ			
	だいずのごもくに		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ	
	みそしる		あかみそ、しろみそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな	
29水	チリドッグ	○	ウィンナーソーセージ、ピザチーズ	コッペパン、アブラ、さとう、でんぶ	にんにく、しょうが、たまねぎ	クルトンサラダには、オープンでさっくりと焼いた角切りの食パンを入れます。
	クルトンサラダ			食パン、オリブオイル、さんおんとう、油	きゃべつ、にんじん、きゅうり、コーン、レモン	
	やさいスープ		ぶたにく	アブラ、じゃがいも	たまねぎ、きゃべつ、にんじん、こまつな	
30木	たこめし	○	あぶらあげ、たこ	こめ	ごぼう、しいたけ、にんじん、さやえんどう	たこめしは、兵庫県や三重県の郷土料理です。
	ころころきゅうり				きゅうり	
31金	ごもくチャーはん	○	イカ、ぶたにく、たまご	こめ、アブラ、ごまあぶら	しいたけ、ネギ、きくらげ、にんじん、にんにく、しょうが、ピーマン	五目チャーハンには、夏が旬のピーマンを入れます。ビタミンたっぷりのピーマンをしっかり食べて、体の調子を整えてほしいと思います。
	わんたんじる		ぶたにく、とうふ	ワンタンのかわ	ショウガ、ネギ、たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ	
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかん、パイン、もも、メロン	