

日 曜	献立名	主食	牛乳	副食	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分	
1 火	たこめし			めひかりのから揚げ ごまあえ 冷凍みかん	油揚げ・まだこ 牛乳・めひかり	米・砂糖・小麦粉・でんぷん 油・白ごま	人参・小松菜・ほうれん草 しょうが・ごぼう・キャベツ・もやし・みかん	700kcal 31.4g 432mg 2.5g	行事 半夏生 タコにはタウリンというアミノ酸が豊富に含まれています。よくかんで食べましょう。
2 水	豆乳きなこトースト			ビーンズチャウダー キャベツのサラダ	きなこ・豆乳・ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆 牛乳・スキムミルク・生クリーム	無塩パン・砂糖・じゃがいも・米粉 バター・油	にんにく・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	714kcal 31.0g 482mg 2.4g	職場体験に来ている2年生も食パンに豆乳きなこを塗る作業を手伝ってくれます。
3 木	ビビン麺			パンサンサー ミルクゼリー	豚肉・レバーチップ・みそ 牛乳・粉寒天・スキムミルク	冷凍ラーメン・砂糖・春雨 ごま油・ねりごま・白ごま	もやし・しょうが・にんにく・ねぎ・りんご・キャベツ・きゅうり・みかん缶	759kcal 32.8g 504mg 3.3g	ミルクゼリーにはスキムミルクが入っています。味も濃厚になり、カルシウムアップにもつながります。
4 金	夏野菜のカレーライス			ゆでとうもろこし 冷凍りんご	ベーコン・豚肉・レバーチップ 牛乳・粉チーズ	米・米粒麦・チャツネ・小麦粉 油・バター	にんにく・しょうが・セロリ・玉ねぎ・ズッキーナ・なす・とうもろこし・りんご	826kcal 24.3g 305mg 2.1g	旬・地産地消 とうもろこし 東京都東久留米市で育てられたとうもろこしを頂きました。新鮮で、あまみもあります。
7 月	五目寿司			そうめんのすまし汁 枝豆	鶏肉・油揚げ・鶏卵 牛乳・きざみり	米・砂糖・そうめん・豆豉 油	人参・さやいんげん・小松菜 干ししいたけ・枝豆	709kcal 28.7g 325mg 2.4g	行事 セ七夕 七夕にちなんで、そうめんと天の川に立ってたまし汁を作ります。
8 火	冷やし和風うどん			青のりビーンズポテト 河内晩柑	鶏肉・油揚げ・鶏卵・大豆 牛乳・糸寒天・青のり	砂糖・冷凍うどん・でんぷん・米粉 油	人参・小松菜 もやし・河内晩柑	780kcal 33.7g 368mg 3.2g	地産地消 じゃがいも この日のじゃがいもは八王子市にある「とうきょう元気農場」で作られたものを使用します。
9 水	ごはん			さばのみそ煮 青菜と糸寒天の和え物 豆腐のすまし汁	さば・みそ・糸寒天・木綿豆腐 牛乳・糸寒天	米・米粒麦・砂糖 油	小松菜・人参 しょうが・ねぎ・もやし・えのきたけ	723kcal 33.5g 357mg 2.5g	給食のさばのみそ煮は、大きなコンベクションに並べてみそダレをかけて煮ます。味がよくしみこんでおいしくできあがります。
10 木	ごはん 海苔ひじき			卵の花卵焼き 野菜のうま煮 みそ汁	鶏肉・おから・鶏卵・豚肉・木綿豆腐・油揚げ・みそ 牛乳・もみり・芽ひじき・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・ここんにゃく・じゃがいも 油	人参・小松菜・さやいんげん しょうが・玉ねぎ・干ししいたけ・きゅうり・えのきたけ	819kcal 35.4g 393mg 3.1g	卵の花とは「おから」のことです。おからは豆腐を作る過程で出た「大豆の絞りかす」で米食がつつまっています。
11 金	黒砂糖パン			ムサカ風 キャベツとあさりの カレースープ	豚肉・レバーチップ・ベーコン・あさり 牛乳・ピザチーズ	黒砂糖パン・砂糖・小麦粉・じゃがいも オリーブ油・油	ホールトマト・人参・小松菜 にんにく・玉ねぎ・なす・キャベツ・ホールコーン	756kcal 32.3g 464mg 3.7g	世界 ギリシャ じゃがいもや揚げたなすをトマトソースと合わせ、チーズをかけてからオーブンで焼きます。
14 月	わかめ大豆ごはん			揚げ高野豆腐と 野菜の煮物 かきたま汁	大豆・凍り豆腐・鶏肉・鶏卵 牛乳・炊き込みわかめ	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・こんにゃく・じゃがいも 油・白ごま	人参・さやいんげん・小松菜 ごぼう・しょうが・大根・干ししいたけ・えのきたけ・ねぎ	871kcal 35.4g 455mg 3.1g	高野豆腐やじゃがいも、ごぼうを揚げたしにからめて作ります。ごはんが進む味付けになっています。
15 火	ごはん			鮭の二色ごま焼き しめじ和え みそ汁	鮭・粉かつお・みそ 牛乳	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも 白ごま・黒ごま	小松菜・人参・わけぎ もやし・しめじ・玉ねぎ	734kcal 32.5g 395mg 2.1g	世界 スペイン 鮭やしめじに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。
16 水	フィッシュバーガー			ソバデアホ 豆乳ゼリーポンチ	もちかざめ・ベーコン・豚肉・鶏卵・豆乳 牛乳・粉チーズ・粉寒天	無塩パン・小麦粉・パン粉・無塩小麦粉・砂糖 油・オリーブ油	人参・小松菜 キャベツ・にんにく・玉ねぎ・エリンギ・ホールコーン・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶	833kcal 37.5g 385mg 2.9g	世界 ス페인 「ソバ」はスープ、「アホ」はにんにくを意味します。食パンで作るクルトンを乗せてください。
17 木	ペスカトーレ			オニオンドレッシングサラダ 冷凍みかん	ベーコン・あさり・いか・むきえび 牛乳	スバグティ・じゃがいも・砂糖 油・オリーブ油	たかのつめ・人参・ホールトマト・ピーマン・パセリ にんにく・しょうが・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・きゅうり・みかん	753kcal 35.3g 337mg 2.9g	ペスカトーレは、魚介類を用いたトマトソースのスバグティです。イタリア語で「漁師」を意味しています。
18 金	中華風 焼き肉ごはん			サンラータン 【セレクト】 A: すいか B: パイナップル	豚肉・みそ・木綿豆腐・鶏卵 牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん 白ごま・ごま油・油	人参・小松菜 もやし・えのきたけ・ねぎ・すいか/パイナップル	855kcal 40.4g 337mg 3.9g	豚肉に含まれるビタミンB1は、別名「疲労回復ビタミン」とも呼ばれ、体にたまっていく疲れを取り除いてくれる働きがあります。

7月18日 夏の果物セレクト

食べ物には旬があります。旬の食べ物は、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割を果たしてくれる夏にぴったりの食べ物です。

A: すいか
「ウォーターメロン」とも呼ばれ、約9割が水分であるため、体を冷やす作用があります。

B: パイナップル
ビタミンB1やクエン酸によって、疲労回復効果や食欲を刺激する働きもあります。

7月1日 半夏生

夏至から数えて11日目を「半夏生」と呼びます。関西では、タコを食べる風習があります。

昔は、それまでに田植えを終わらせるべきといわれ、植え付けた稲の苗がタコの足のように大地にしっかり根付くことを祈り、半夏生の日にタコを食べるようになったそうです。

地産地消って…?

地産地消とは、「その地域で生産されたものを、その地域の人たちに消費すること」をいいます。

東京都では、都心の学校給食にとれたての東京産農産物の供給するため、平成23年に八王子市内に「とうきょう元気農場」が開設されました。

今月は東京都で生産されたとうもろこしとじゃがいもを給食で使います。

世界の料理 ギリシャ

ギリシャの料理は、スペインやイタリアなどの国々の料理とともに「地中海食」と呼ばれています。地中海食は、チーズやヨーグルト、オリーブ・季節の野菜と果物・穀物などの植物性食品は毎回、魚介類・卵などは週に数回、肉は月に数回という健康的な食べ方をしています。

7月18日 夏の果物セレクト

食べ物には旬があります。旬の食べ物は、その時期に起こりやすい体調の変化を防ぐための栄養素が多く含まれています。夏が旬の果物は、水分を豊富に含むものが多く、体を冷やし水分補給の役割を果たしてくれる夏にぴったりの食べ物です。

A: すいか
「ウォーターメロン」とも呼ばれ、約9割が水分であるため、体を冷やす作用があります。

B: パイナップル
ビタミンB1やクエン酸によって、疲労回復効果や食欲を刺激する働きもあります。

もうすぐ夏休み 食事にチャレンジしよう!!

もうすぐ夏休みが始まります。家で過ごす時間も多くなるので、普段はおうちの人をお願いすることの多い食事作りを担当しませんか? 学年ごとに家庭科で学んだ内容をもとに、1食分の調理計画を立てて、買い物、調理、片付けまで実践してみましょう。家庭科の教科書を参考にしてもいいですし、タブレット端末などで情報を活用してもいいですね。

じゃがいものオイル焼き

給食でも人気のレシピ紹介です。家庭で簡単にできるようにアレンジしています。

【材料：2人分】
じゃがいも 1個 塩 少々
こしょう 少々 ベーコン 5cm位のもの2枚
バター 10g パセリ 少々
アルミホイル 20cm位のもの2枚

【作り方】
①じゃがいもはよく洗い、芽をとったら、半分に切ってラップで包む。電子レンジで500w、4分くらい加熱する。
②熱いうちに皮をむき、塩とこしょうをふっておく。
③アルミホイルにベーコンを置き、その上じゃがいも、バター、パセリをのせる。
④ホイルで包み、トースターで5〜8分ほど焼く。

ラタトゥユ

ラタトゥユは、ズッキーニやなすなどの夏野菜を多く食べることができます。

【材料：2人分】
オリーブ油 小さじ1 (2g)
ベーコン 1枚 (10g)
ズッキーニ 1/2本
黄パプリカ 1/4個
赤パプリカ 1/4個
なす 1本
カットトマト缶 1/2カップ (100g)
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

【作り方】
①ベーコンはせん切り、ズッキーニは半月切り、パプリカ、なすは角切りにする。
②オリーブ油でベーコン、野菜を炒め、カットトマトを入れて煮る。
③煮えたら塩、こしょうで味を整える。

今月の目標：夏の食生活と健康について知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月20日(日曜日)は参議院議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

※火の取り扱いには十分気をつけましょう。