

7月の予定献立表



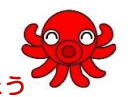
令和4年度 墨田区立墨田中学校

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) | 脂肪質 (g) |
|----|---|--------------|------------------------------|----|--------------------------------------|--|--------------------------------|-----------------|--------------|
| 1 | 金 | たこめし | 韓国風魚の漬け焼き・アーモンド和え・豆腐のすまし汁 | | 牛乳・油揚げ・たこ・さわら・豆腐 | ごぼう・干し椎茸・にんじん・さやいんげん・にんにく・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ・ほうれん草・ねぎ | 米・砂糖・ごま油・ごま・アーモンド | 810 | 43.2 23.7 |
| 4 | 月 | ★揚げパン | 白いんげんのクリームシチュー・ひじきのツナサラダ | | 牛乳・ベーコン・鶏肉・脱脂粉乳・いんげん豆・生クリーム・ひじき・ツナ | セロリ・たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・キャベツ・こまつな・レモン | ミルクパン・砂糖・油・じゃがいも・バター・小麦粉 | 899 | 31.8 39.6 |
| 5 | 火 | もろこしごはん | 魚の七味焼き・野菜のポン酢和え・利休汁 | | 牛乳・鮭・油揚げ・みそ | とうもろこし・にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・もやし・こまつな・キャベツ・すだち果汁・だいこん・ほうれん草 | 米・ごま油・砂糖・ごま・ねりごま | 797 | 33.7 25.6 |
| 6 | 水 | 五目冷麺 | じゃがもち・冷凍りんご | | 牛乳・鶏卵・わかめ・鶏肉・ピザチーズ | もやし・きゅうり・にんじん・冷凍りんご | 冷凍ラーメン・ごま油・油・ごま・砂糖・じゃがいも・でんぷん | 812 | 32.5 26.2 |
| 7 | 木 | 五目寿司 | ごま和え・そうめんのすまし汁・七夕ゼリー | | 牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵・粉寒天 | 干し椎茸・たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ | 米・砂糖・油・ごま・ごまペースト・麩・そうめん | 788 | 25.1 21.0 |
| 8 | 金 | えびチャーハン | トマトのサラダ・中華風卵スープ | | 牛乳・ベーコン・えび・鶏肉・豆腐・鶏卵 | にんにく・しょうが・にんじん・干し椎茸・ねぎ・ピーマン・トマト・たまねぎ・パセリ・チンゲンサイ | 米・油・砂糖・ごま油・でんぷん | 757 | 29.3 22.1 |
| 11 | 月 | ガパオライス | ★じゃがいものハニーサラダ・メロン | | 牛乳・鶏肉・鶏卵 | にんにく・たまねぎ・とうがらし・たけのこ・赤ピーマン・バジル・ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・メロン | 米・油・砂糖・じゃがいも・はちみつ | 858 | 30.1 26.2 |
| 12 | 火 | わかめ大豆ごはん | ★だし入り卵焼き・白滝のピリ辛炒め・みそ汁 | | 牛乳・大豆・わかめ・鶏肉・鶏卵・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ | たまねぎ・にんじん・干し椎茸・さやいんげん・にんにく・しょうが・ねぎ・ほうれん草 | 米・油・ごま・砂糖・ごま油・白滝 | 831 | 35.1 27.2 |
| 13 | 水 | カレーミートホットサンド | 夏野菜のポタージュ・糸寒天サラダ | | 牛乳・豚肉・レンズ豆・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・豆乳・生クリーム・糸寒天 | セロリ・にんにく・たまねぎ・ホールのトマト・トマト・かぼちゃ・パセリ・もやし・にんじん・きゅうり・こまつな | 丸パン・油・バター・じゃがいも・小麦粉・ごま油・砂糖 | 815 | 33.3 32.0 |
| 14 | 木 | 鶏飯 | 小魚の南蛮漬け・変わり漬け・オレンジ | | 牛乳・鶏卵・鶏肉・めひかり | 干し椎茸・しょうが・葉ねぎ・ねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな・オレンジ | 米・砂糖・油・でんぷん・小麦粉・ごま油 | 767 | 31.4 21.6 |
| 15 | 金 | ペスカトーレ | オニオンドレッシングサラダ・★タピオカ入りフルーツポンチ | | 牛乳・ベーコン・いか・えび・乳酸菌飲料 | にんにく・しょうが・鷹の爪・たまねぎ・にんじん・ホールのトマト・エリンギ・ピーマン・パセリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パイン缶・りんご缶 | スパゲティ・油・オリーブ油・砂糖・じゃがいも・タピオカ | 883 | 33.3 20.8 |
| 19 | 火 | ココアパン | ムサカ風・海藻サラダ・冷凍みかん | | 牛乳・豚肉・ピザチーズ・海藻・糸寒天 | にんにく・たまねぎ・ホールのトマト・ナス・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールのコーン・冷凍みかん | ココアパン・オリーブ油・砂糖・油・小麦粉・じゃがいも・ごま油 | 836 | 29.7 36.5 |
| 20 | 水 | ねぎ塩豚丼 | 豆腐入り春雨スープ・すいか | | 牛乳・豚肉・豆腐 | にんにく・たまねぎ・たけのこ・もやし・葉ねぎ・レモン・にんじん・だいこん・干し椎茸・しょうが・こまつな・すいか | 米・米粒麦・油・ごま油・でんぷん・春雨 | 860 | 32.8 26.1 |

1年野外体験

行事



1日(金) 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(木) 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(木)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

5日(火) もろこしごはん

7月の地場産物は、とうもろこしとバジルです。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。

バジルは、東京都八王子市にあるとうきょう元気農場で栽培されたバジルです。ガパオライスに加えるので、ぜひ香りを楽しんでください。

◎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(木)から始まります。

◎★印はリクエスト給食アンケートの結果、選ばれた料理です。

世界の料理

~タイ~ 11日(月) ガパオライス

ガパオライスはタイの定番料理で、バジルと調味料のナンプラーを使うのが特徴です。「ガパオ」とは、ハーブの一種である「ホーリーバジル」のことで、日本では手に入りにくいので、給食ではイタリア料理によく使われる「スイートバジル」を使って作ります。

~ギリシャ~ 19日(火) ムサカ風

ムサカはギリシャをはじめとする地中海地域の代表的な料理で、ひき肉・ナス・じゃがいも・チーズを重ねてオーブンで焼いたラザニアの原型といわれる料理です。給食では夏が旬のナスをたくさん使って作ります。

