

7月の予定献立表

平成29年度 墨田中学校

献立ピックアップ

4日(火) ハリラ

モロッコを代表するスープで、豆や野菜をたっぷり使った具たくさんなスープです。モロッコ料理はターメリックやクミンなど、多彩なスパイスを巧みに使います。野菜や豆、肉がバランス良く食べられるヘルシーでやさしい味わいも特徴です。

行事 たなばた 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。元々は中国から伝わった習慣で、「索餅(さくべい)」という小麦粉を細く練ったものをお供えたことが始まりといわれます。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」と言われていたそうです。給食では、そうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。



エアコンの使い方を見直そう

暑いからといって、エアコンを使いすぎていませんか？あまり部屋を冷やしすぎると、外に出たときの温度差で体がだるくなってしまいます。また、体を冷やしすぎると胃腸の機能が弱まり、食欲低下→栄養不足→スタミナ低下につながります。これが夏バテです。夏バテ予防は、まず毎日の食事をしっかりとること。そして体を冷やしすぎないことです。エアコンだけでなく、冷たい食べ物・飲み物のとりすぎにも気をつけましょう。



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	アーモンドあえ・豚汁・冷凍みかん		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	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・冷凍みかん	米・さとう・アーモンド・こんにゃく・じゃがいも	823	35.8 19.8
4	火	ピザトースト	ハリラ・もやしのサラダ		牛乳・ベーコン・サラミ・チーズ・牛肉・ひよこ豆	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・ピーマン・セロリ・しょうが・パセリ・もやし・きゅうり	パン・バター・油・じゃがいも・ごま・さとう	818	31.8 36.6
5	水	冷やしきつねうどん	じゃがいものホイル焼き・黄桃		牛乳・鶏肉・油揚げ・ベーコン	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・パセリ・黄桃缶	うどん・油・さとう・じゃがいも・バター	859	29.9 28.4
6	木	ビーンズカレー	じゃがいものフレンチサラダ・パイナップル		牛乳・豚肉・レンズ豆・ひよこ豆	にんにく・セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・パイナップル	米・油・小麦粉・じゃがいも・ちみつ	902	26.7 20.7
7	金	五目ずし	小魚のから揚げ・もやしのごまじょうゆかけ・そうめんのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・きびなご	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・もやし・きゅうり・しょうが・ねぎ・こまつな	米・さとう・油・でんぷん・ごま・そうめん	831	34.4 25.5
10	月	フィッシュライス	夏野菜のポタージュ・すいか		牛乳・ベーコン・もうかさめ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・セロリ・トマト・かぼちゃ・パセリ・すいか	米・バター・油・でんぷん・じゃがいも	890	27.1 31.2
11	火	ふりかけごはん(ひじき)	豆腐入り卵焼き・じゃがバターしょうゆ・鶏ごぼう汁		牛乳・ひじき・粉かつお・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ・白みそ・赤みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・ごま・じゃがいも・バター・こんにゃく	919	35.5 27.7
12	水	ビビン麺	舟きゅうり・不思議な目玉焼き		牛乳・豚肉・赤みそ・粉寒天	もやし・キャベツ・にんじん・こまつな・しょうが・にんにく・ねぎ・りんご・きゅうり・黄桃缶	中華めん・油・さとう・ごま・でんぷん	764	32.4 25.8
13	木	パンパン	ムサカ・ひたし豆のサラダ・冷凍みかん		牛乳・豚肉・牛肉・チーズ・青大豆	にんにく・たまねぎ・なす・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・しそ・トマト・冷凍みかん	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも	829	31.8 34.1
14	金	ごはん	魚の朝鮮風みそ漬け焼き・トマト肉じゃが・むらくもスープ		牛乳・めかじき・赤みそ・豚肉・豆腐・卵	にんにく・ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん・こまつな	米・さとう・ごま・油・じゃがいも・でんぷん	863	38.2 21.9
17	月	海の日							
18	火	ごはん	さんまのかば焼き・磯香あえ・オレシ		牛乳・さんま・のり	キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・オレシ	米・油・でんぷん・さとう	850	26.7 29.7
19	水	わかめ大豆ごはん ★みそ汁セレクト★	いかの七味焼き・ピーナッツあえ A. みそ汁(赤みそ・たまねぎ・豆腐・油揚げ・にら) B. みそ汁(白みそ・たまねぎ・じゃがいも・わかめ)		牛乳・大豆・わかめごはんの素・いか・豆腐・油揚げ・赤みそ・白みそ・わかめ	にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・にら	米・ごま・油・さとう・ピーナッツ・じゃがいも	A.768 B.742	39.0/19.9 36.0/16.6
20	木	冷やし中華そば(ごま風味)	枝豆・アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・卵・わかめ・豚肉	もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・えだまめ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	中華めん・油・ごま・さとう	805	31.2 27.3

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

◎夏休み明けは、9月1日(金)から給食があります。



「まごわやさしい」

元気な食卓の合言葉です。むずかしい栄養素にこだわるより、米を中心にまめ・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・やさい・さかな・しいたけ(きのこ類)・いもをおかずに取り入れましょう。このような組み合わせを「日本型食生活」といいます。

日本人が長寿であること、活躍する日本人の能力の素晴らしさが食生活にも関係していると考えられ、日本の食生活は世界から注目されています。毎日の食事のメニューに『まごわやさしい』を!