

6月の予定献立表

平成30年度 墨田中学校

献立ピックアップ

6日(水) マレngoシチュー

鶏肉のマレngo風をもとにしたトマト味のシチューです。
鶏肉のマレngo風とは、トマトとにんにく入りの鶏の白ワイン煮込みで、ミラノ近郊の小村マレngoで、ナポレオン一世の料理人デュナンが作った料理とされています。
ナポレオンがオーストリア軍を破った”マレngoの戦い”の夜、混乱で荷物が失われてしまったため、その場にあった材料をかき集めて作られたのではないかとされています。

13日(水) ドラーニキ

ベラルーシという国の料理で、じゃがいものパンケーキ、日本のおやきといった感じですが、おろしたじゃがいもとせん切りにしたじゃがいもとたまねぎ、ハムを混ぜてオープンで焼きました。
ベラルーシでは、サワークリームをつけて食べますが、給食ではマヨネーズをつけました。



「お知らせ」
すみだ食育フェス2018 『食育で みんながつくる笑顔の環(わ)』
開催期間：平成30年6月14日(木)～6月16日(土)
開催時間：午前10時～午後4時
展示会場：墨田区役所 1階 アトリウム
すみだリバーサイドホール 1階 会議室、ギャラリー
東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、世界の食文化・料理での活用の仕方やしレシピ、中学生がスポーツをする際の栄養の取り方について展示する予定です。ご来場お待ちしております。P

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)	カバク質 脂質 (g)
1	金	梅茶漬け	鮭の塩焼き・野菜のうま煮・オレンジ	牛乳	牛乳・のり・鮭・豚肉	万能ねぎ・梅干し・しょうが・にんにく・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・オレンジ	米・ごま・油・こんにやく・じゃがいも・さとう	846	32.4 21.3
4	月	ナシゴレン	サーラタン・アロエ入りフルーツカクテル	牛乳	牛乳・牛肉・むきえび・豚肉・豆腐・卵	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・ホールコーン・ピーマン・レモン・にんにく・干しいたけ・ねぎ・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	米・油・でんぷん・さとう	781	31.9 21.2
5	火	担々麺	舟きゅうり・りんごケーキ	牛乳	牛乳・豚肉・卵	しょうが・にんにく・にんにく・たけのこ・キャベツ・もやし・ねぎ・チンゲン菜・きゅうり・りんご	中華めん・油・ごま・バター・さとう・でんぷん	885	32.8 35.7
6	水	ガーリックトースト	マレngoシチュー・ごま風味サラダ	牛乳	牛乳・ベーコン・鶏肉・むきえび	にんにく・パセリ・セロリ・たまねぎ・にんにく・トマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	765	26.2 33.0
7	木	大豆のかき揚げ丼	わかめと春雨の酢の物・鶏ごぼう汁	牛乳	牛乳・小エビ・大豆・卵・わかめ・鶏肉・豆腐・油揚げ・白みそ・赤みそ	たまねぎ・にんにく・ピーマン・きゅうり・しょうが・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・麦・油・小麦粉・さとう・はるさめ・こんにやく	886	27.5 25.3
8	金	ごはん	韓国風魚のつけ焼き・いりどり・もずく汁	牛乳	牛乳・さわら・鶏肉・豆腐・卵・もずく	にんにく・にんにく・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・万能ねぎ	米・油・さとう・ごま・こんにやく・じゃがいも・でんぷん	901	37.0 29.3
11	月	シーフードピラフ	じゃがいものポタージュ・コーン入り和風サラダ	牛乳	牛乳・むきえび・いか・たこ・鶏肉・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム・さやいんげん・セロリ・万能ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんにく・ホールコーン	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	776	30.0 24.4
12	火	かつおめし	おひたし・豚汁・冷凍みかん	牛乳	牛乳・油揚げ・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・赤みそ・わかめ	干しいたけ・たけのこ・しょうが・にんにく・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・もち米・さとう・こんにやく・じゃがいも	762	33.6 17.0
13	水	冷やし中華そば	ドラーニキ・オレンジ	牛乳	牛乳・卵・わかめ・豚肉・ポークハム	もやし・きゅうり・にんにく・ねぎ・たまねぎ・オレンジ	中華めん・油・ごま・さとう・じゃがいも・小麦粉・マヨネーズ	851	31.9 30.1
14	木	ごはん	さばのスパイシー焼き・肉じゃが・メロン	牛乳	牛乳・さば・豚肉	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんにく・トマト・さやいんげん・メロン	米・油・じゃがいも・さとう	850	34.3 21.3
15	金	チーズトースト	チキンピーズ・キャベツのサラダ	牛乳	牛乳・チーズ・鶏肉・白いんげん	セロリ・たまねぎ・にんにく・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・さとう・小麦粉	820	32.8 34.5
18	月	中間考査 1日目 ※給食なし							
19	火	親子丼	しらす和え・みそ汁	牛乳	牛乳・鶏肉・卵・しらす干し・豆腐・わかめ・白みそ	たまねぎ・トマト・こまつな・しそ・キャベツ・にんにく・もやし	米・麦	832	36.7 23.6
20	水	カレーライス	こんにやくサラダ・オレンジ	牛乳	牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんにく・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・こんにやく・さとう	948	26.0 26.6
21	木	冷やし五目うどん	フライドポテト・黄桃	牛乳	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵	にんにく・もやし・きゅうり・こまつな・黄桃缶	うどん・油・さとう・じゃがいも	766	28.5 22.8
22	金	ミルクパン	魚のタンドリー風・リヨネーズポテト・パンクキンクリームスープ	牛乳	牛乳・もろかさま・ヨーグルト・ベーコン・鶏肉・生クリーム	にんにく・しょうが・たまねぎ・パセリ・セロリ・マッシュルーム・かぼちゃ	パン・油・じゃがいも・小麦粉	799	35.1 34.3
25	月	韓国風もやしごはん	たけのこ入りわかめスープ・パイン	牛乳	牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	もやし・にんにく・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・パイン	米・麦・油・さとう・ごま	799	31.8 22.8
26	火	五目焼きそば	きゅうりのピリ辛ドレッシング・オレンジ	牛乳	牛乳・豚肉・むきえび	しょうが・たまねぎ・にんにく・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・きゅうり・オレンジ	蒸し中華めん・油・さとう・くず粉	788	32.4 20.1
27	水	梅ごはん	だし入り卵焼き・じゃがいものきんぴら・小玉スイカ	牛乳	牛乳・わかめごはんの素・鶏肉・卵・豚肉	梅干し・たまねぎ・にんにく・干しいたけ・さやいんげん・ごぼう・れんこん・小玉スイカ	米・麦・油・さとう・じゃがいも	843	27.5 22.7
28	木	とうふめし ★かみかみセレクト★	(Aめひかりのから揚げ) 小玉スイカ (Bいかりのから揚げ) 小玉スイカ ごまあえみそ汁	牛乳	牛乳・鶏肉・豆腐・のり・めひかり・いか・わかめ・白みそ	切干大根・たけのこ・えのきたけ・にんにく・さやいんげん・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・でんぷん・じゃがいも	A.769 B.891	32.1/20.5 39.1/26.2
29	金	黒砂糖パン	白いんげんのグラタン・海藻サラダ・黄桃	牛乳	牛乳・ベーコン・白いんげん・むきえび・卵・生クリーム・チーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・こまつな・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	パン・油・米粉・はちみつ	771	33.4 31.0

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

給食モリモリ大作戦!