

7月の予定献立表

令和元年度 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)	卵白質 脂質 (g)
1	月	フィッシュライス	ひたし豆サラダ・じゃがいものポタージュ		牛乳・ベーコン・もうかさめ・青大豆・鶏肉・豆乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・ホールコーン・きゅうり・キャベツ・しそ・トマト・セロリ・万能ねぎ	米・バター・油・でんぷん・さとう・小麦粉・じゃがいも	861	28.6 31.6
2	火	たこめし	おひたし・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・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・さとう・こんにゃく・じゃがいも	786	35.5 17.4
3	水	タコライス 給食試食会	たけのこ入りわかめスープ・マンゴプリン		牛乳・豚肉・ひよこ豆・ピザチーズ・豆腐・わかめ・粉寒天・生クリーム	にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・にんじん・たけのこ・ねぎ・マンガピューレ	米・油・さとう	894	30.5 28.0
4	木	ミルクパン	ムサカ・海藻サラダ・パイナップル		牛乳・豚肉・牛肉・ピザチーズ・海藻ミックス	にんにく・たまねぎ・トマト・なす・キャベツ・きゅうり・にんじん・パイナップル	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	821	29.5 36.3
5	金	五目ずし	小魚の唐揚げ・ごまあえ・そうめんのすまし汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵・きざみのり・めひかり	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・ほうれんそう	米・さとう・油・でんぷん・ごま・そうめん	861	34.5 27.0
8	月	ふわふわキーマカレー	オニオンドレッシングサラダ・すいか		牛乳・豚肉・大豆・豆腐	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・すいか	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	852	25.2 23.4
9	火	五目冷麺	スパイシーポテト・黄桃缶		牛肉・鶏卵・生わかめ・豚肉	もやし・きゅうり・にんじん・黄桃缶	冷凍中華めん・油・ごま・さとう・じゃがいも	787	31.3 24.2
10	水	ごはん	魚の朝鮮風みそ漬け焼き・チャプチェ・青菜と卵のスープ		牛乳・めかじき・赤みそ・豚肉・鶏卵	にんにく・ねぎ・しょうが・たけのこ・干しいたけ・はくさいキムチ・にんじん・ほうれんそう	米・さとう・ごま・油・はるさめ・でんぷん	822	37.2 22.7
11	木	セサミトースト	ホワイトシチュー・ビーンズサラダ		牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・大豆・ひよこ豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・でんぷん・さとう	868	31.3 37.8
12	金	もろこしごはん	魚のユーリンソースがけ・野菜のポン酢あえ・冬瓜汁・冷凍パイ		牛乳・めだい・鶏ささみ肉・油揚げ	とうもろこし・万能ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・ほうれんそう・キャベツ・すだち・しめじ・とうがん・ねぎ・冷凍パイ	米・油・でんぷん・さとう・ごま	812	35.2 20.1
15	月	海の日							
16	火	ベーコンチーズバーガー	ミネストローネ・わかめサラダ・冷凍みかん		牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・生わかめ	セロリ・たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・冷凍みかん	パン・油・じゃがいも・マカロニ・さとう	838	33.3 37.6
17	水	ごはん	大豆入り卵焼き・野菜のうま煮・豆腐のすまし汁		牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも	842	33.8 23.2
18	木	ごはん	さんまのかば焼き・磯香あえ・みそ汁		牛肉・さんま・のり・白みそ	キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・万能ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・じゃがいも	863	28.3 29.8
19	金	冷やしごまだれうどん ★夏野菜セレクト★	アロエ入りフルーツカクテル 〔A.枝豆・B.とうもろこし〕		牛乳・鶏肉・油揚げ・白みそ・海藻ミックス・鶏卵	もやし・にんじん・きゅうり・えだまめ・とうもろこし・パイ缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	うどん・さとう・ごま・でんぷん・油	A.812 B.794	30.7/29.7 28.1/28.2

4日(木) ムサカ (ギリシャ)

ムサカは、ギリシャや中東など、地中海沿岸地域で食べられている伝統的な料理です。オープン鍋にじゃがいも、ミートソース、なす、ベシャメル(ホワイト)ソースを順に重ね、チーズをのせて焼き上げます。本場では、オリーブ油をふんだんに使って作ります。



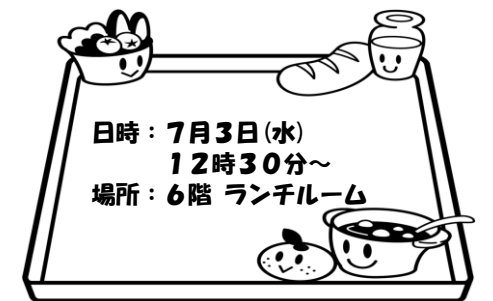
行事

たなばた
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」といわれていたそうです。給食では、5日(金)にそうめんを天の川に見立てたすまし汁を作ります。



PTA主催*給食試食会



日時：7月3日(水)
12時30分～
場所：6階 ランチルーム

墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。7月21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。

◎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2日(月)から給食があります。

