

7月 給食献立表

R5年度 足立区立花保中学校

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
3 (月)		とうもろこし ご飯	魚の香り焼き 野菜のみそピーナッツ和え けんちん汁	さば、白みそ、 生揚げ、削り節	牛乳	にんじん、こまつな	とうもろこし、 長ねぎ、しょうが、 もやし、ごぼう、 だいこん、 ぶなしめじ	米、砂糖、じゃがいも、 こんにゃく	白ごま、ごま油、 ピーナッツ、油	813	35
4 (火)		キムチチャーハン	スパイシーピーンズポテト ワンタンスープ 果物	豚肉、大豆、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、わかめ	ピーマン、 にんじん、こまつな	はくさいキムチ、 長ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、もやし、 メロン	米、じゃがいも、 でんぶん、ワンタン	油、ごま油	817	33
5 (水)		マーガリンパン	魚のアーモンドフライ オレンジドレッシングサラダ コーンクリームスープ	メルルーサ、 たまご、ツナ、鶏肉、 調整豆乳、 白いんげん	牛乳、生クリーム	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、 カブ、ズッキーナ、 クリームコーン、 ぶなしめじ	マーガリンパン、 小麦粉、パン粉、砂糖、 じゃがいも	アーモンド、油、 バター	856	38
6 (木)		ご飯	お好み焼き風卵焼き ちりめん和え じゃがもちスープ	たまご、えび、 鶏ひき肉、 糸けすり節、鶏肉	牛乳、チーズ、 あおのり、 ちりめんじゃこ、 わかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、もやし、 レモン、だいこん	米、砂糖、じゃがいも、 でんぶん	油、ごま油	763	35
7 (金)		♪七夕♪ 七夕寿司	ごま和え そうめん汁 ～季節のデザート～ しゅわしゅわお星さまゼリー	鶏肉、油揚げ、 たまご、木綿豆腐	牛乳、のり、わかめ、 粉寒天	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	かんぴょう、 干し椎茸、きゅうり、 もやし、ナタデココ、 パイナップル	米、砂糖、そうめん	油、白ごま、 ごま油	760	27
10 (月)		メープルトースト	シュリンプ入りパスタサラダ チリコンカン	たまご、えび、 ひよこめ、大豆、 豚ひき肉、 豚レバー	牛乳	にんじん、 こまつな、 タカノツメ、トマト	キャベツ、玉葱、 にんにく、しょうが、 セロリ、 グリーンピース	食パン、 メープルシロップ、 砂糖、小麦粉、 砂糖、小麦粉、 スパゲッティ、 じゃがいも	バター、 アーモンド、油	814	38
11 (火)		ビビンバ	春雨スープ 杏仁プリン	豚肉、赤みそ、鶏肉、 木綿豆腐	牛乳、わかめ、 粉寒天、 生クリーム	こまつな、にんじん	しょうが、にんにく、 切干だいこん、 もやし、長ねぎ、 干し椎茸、もも缶	米、砂糖、はるさめ	油、白ごま	800	31
12 (水)		♪今月の野菜♪ ☆枝豆☆ 枝豆ご飯	小魚のしゅわしゅわ揚げ からし和え 豚汁	にぎす、豚肉、 木綿豆腐、白みそ、 赤みそ	牛乳、ちりめん	こまつな、にんじん	えだまめ、レモン、 もやし、ごぼう、 だいこん、長ねぎ	米、もち米、小麦粉、 でんぶん、砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも	白ごま、油	718	32
13 (木)		冷やし中華	春巻き 冷凍みかん	たまご、鶏肉、豚肉	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな、にら	きゅうり、もやし、 コーン、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 冷凍みかん	冷凍ラーメン、砂糖、 はるさめ、でんぶん、 はるまきの皮、 小麦粉	油、ごま油	763	35
14 (金)		♪花保カレーの日♪ ☆夏野菜カレー☆	チーズパジルサラダ 果物	豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、 かぼちゃ、 トマト缶、こまつな	玉葱、なす、しょうが、 にんにく、キャベツ、 もやし、きゅうり、 レモン、小玉すいか	米、はちみつ、小麦粉、 砂糖	油、バター、 オリーブ油	839	25
17日 (月) 海 の 日											
18 (火)		♪食育の日♪ in愛知県 ひつまぶし	ツナのポン酢あえ むらくも汁	にしん、ツナ、 木綿豆腐、たまご	牛乳、刻みのり、 わかめ	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、 レモン、長ねぎ、 えのきたけ	米、でんぶん、砂糖	油、白ごま	805	30
19 (水)		焼きそばパン	パリパリポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉、 豚レバー	牛乳、 プレーンヨーグルト	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、 にんにく、しょうが、 もやし、きゅうり、 パイナップル、 みかん缶	ポテトコロッケ、 蒸し中華めん、 じゃがいも、砂糖	油	749	25
20日 (木) 学年・全校集会など											
夏 休 み											

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月の Pick Up 給食

♪7日(金) 七夕

『七夕』は、『笹の節句』や『星まつり』とも呼ばれる年中行事です。七夕という名前は、棚織という織り機からきているとも言われています。昔は、棚織で織った着物を、神様を祭っている棚に備え、秋の収穫の豊作を願っていたそうです。

☆七夕寿司・しゅわしゅわお星さまゼリー：七夕のルーツは、中国の星伝説(織姫と彦星の物語)ともいわれています。それにちなんで、星型の食材を使います！

☆そうめん汁：七夕にそうめんを食べる理由は諸説あります…織姫が使った糸に似ているため、天の川に似ているため、無病息災を祈るためなど。

♪14日(金) 花保カレーの日

今月の花保カレーは、夏野菜がゴロゴロ入った、ボリューム満点☆夏野菜カレーです！

夏野菜には、発汗などで失われやすい水分やカリウムが多く含まれています。

☆主な夏野菜：トマト・かぼちゃ・なす・きゅうり・ズッキーナなど。

♪19日(水) 食育の日 in 愛知県

7月は、愛知県の郷土料理のひつまぶしです。ひつまぶしは、名古屋市発祥で、ウナギのかば焼きを『おひつ』というご飯が入った器にのせて、食べる料理です。給食では、うなぎの代わりにニシンを使います。