



7月 献立表

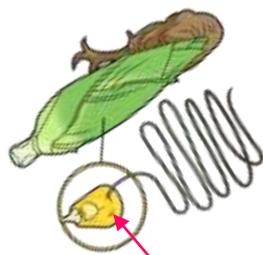


日曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (金)	ご飯 めばるのおろし煮 小松菜と卵の磯辺和え 豆乳入りみそ汁	めばる 卵 豆腐 油揚げ 豆乳	牛乳 刻みのり	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが 大根 もやし 長ねぎ キャベツ えのきたけ	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油	752 35.3 22.8	から揚げにしためばるに 大根おろしを加えたたれ をかけます。	
4 (月)	ご飯 ジャコピーマン 肉じゃがのカレー風味 竹輪とわかめの和え物 果物	豚肉 うずら卵 生揚げ ちくわ	牛乳 ちりめん わかめ	ピーマン にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ <u>きゅうり</u> えのきたけ 果物	米 砂糖 <u>じゃが芋</u> 三温糖	ごま油 白ごま 油	818 30.2 22.3	細切りにしたピーマンとちり めんじゃこをごま油で炒めて ふりかけを作ります。	
5 (火)	ジャージャー麺 レバーとポテトの青のりソース 枝豆の塩ゆで	豚肉 豚レバー	牛乳 青のり	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 <u>枝豆</u>	ラーメン 砂糖 片栗粉 <u>じゃが芋</u>	ごま油 油	784 41.0 25.4	から揚げにした豚レバーと 素揚げにしたじゃが芋に 中濃ソースと青のりを絡め ます。	
6 (水)	ツナフランス 鶏肉とえびのパプリカ煮 ミモザサラダ 果物	ツナ 鶏肉 えび 豆乳 ハム 卵 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん パセリ	玉葱 エリンギ レモン キャベツ <u>きゅうり</u> 果物	ソフトフランスパン <u>じゃが芋</u> 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 油 バター	819 41.9 37.8	ツナとピザチーズ、マヨネ ーズを混ぜ合わせて、ソフ トフランスパンにはさん でオーブンで焼きます。	
7 (木)	新生姜の炊き込みご飯 五目卵焼き ごま和え すまし汁	油揚げ 卵 豆腐 鶏肉 大豆 かまぼこ	牛乳 わかめ	系みつば にんじん <u>小松菜</u> オクラ	しょうが 玉葱 干し椎茸 キャベツ もやし	米 砂糖 そうめん	油 白ごま 練りごま	714 31.3 24.1	旬の新生姜と油揚げを使っ た、さっぱりとした炊き込み ご飯です。	
8 (金)	海鮮あんかけご飯 2色のとうもろこし フルーツゼリー	えび いか うずら卵	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	キャベツ 玉葱 干し椎茸 しょうが とうもろこし みかん缶 パイン缶	米 米粒麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	721 28.8 15.3	<u>かむカムデー</u> です。2種類の とうもろこしを、ひと口30回 を目安によく噛んで食べます。	
11 (月)	チーズパン 鶏肉のクラッカー揚げ レモンドレッシングサラダ 小松菜のポタージュ 果物	鶏肉 卵 豆乳 手亡豆	牛乳 生クリーム	にんじん <u>小松菜</u>	ホールコーン キャベツ <u>きゅうり</u> レモン 玉葱 果物	チーズパン 小麦粉 砂糖 ソーダクラッカー <u>じゃが芋</u>	油 バター	824 43.0 30.1	小松菜とじゃが芋、玉ねぎ を使って、ポタージュを作 ります。	
12 (火)	彩り野菜のペペロンチーノ カレードレッシングサラダ パンプキンマフィン	ベーコン いか えび 卵 豆乳	牛乳 しらす干し	<u>小松菜</u> 赤ピーマン かぼちゃ	キャベツ エリンギ 玉葱 にんにく <u>きゅうり</u> もやし	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 粉糖	オリーブ油 油 バター アーモンド	779 32.3 31.2	<u>野菜の日</u> です。旬のかぼち ゃを使ってマフィンを作ります。	
13 (水)	ご飯 さばの文化干し 油揚げ入りお浸し ごまみそ豚汁	さば文化干し 油揚げ 糸けずり節 豚肉 豆腐	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	キャベツ ごぼう えのきたけ 大根 長ねぎ	米 <u>じゃが芋</u>	ごま油 白ごま	836 35.2 36.1	昔、魚の干物をセロハンで包 んだところ、見た目がきれい で文化的だったため、「文化 干し」と名付けられました。	
14 (木)	ジャンバラヤ コーンチャウダー 果物	鶏肉 ウィンナー えび 豆乳 手亡豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 玉葱 エリンギ セロリ クリームコーン ホールコーン 果物	米 米粒麦 <u>じゃが芋</u> 小麦粉	バター 油	779 30.3 21.9	ジャンバラヤは、スペインの パエリアがもとになったアメ リカの代表的な米料理です。	
15 (金)	ご飯 ししゃものフライ 千種和え みそ汁	ししゃも 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 青のり わかめ	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが かぶ 長ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖	油 白ごま	749 32.2 20.9	千種和えは、小松菜、にんじ ん、炒り卵、油揚げ、糸こん にやくをごま酢で和えた、彩 りのきれいな和え物です。	
19 (火)	夏野菜のカレーライス わかめとコーンのサラダ タピオカ入りフルーツヨーグルト	豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト缶詰	玉葱 にんにく なす キャベツ <u>きゅうり</u> パイン缶 もも缶 みかん缶	米 米粒麦 <u>じゃが芋</u> 小麦粉 砂糖 タピオカ	油 バター 白ごま	880 26.7 24.8	夏野菜のなす、ピーマン、赤 ピーマンを使ったカレーライ スです。	

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
☆下線ある小松菜、きゅうり、じゃがいも、枝豆は、足立区産の野菜を予定しています。

2色のとうもろこし

7月8日(金)のとうもろこしは、黄色のとうもろこしと「ピュアホワイト」という、白いとうもろこしの2種類です。「ピュアホワイト」は2002年に誕生した品種で、粒がとても柔らかく、果物にも負けないほどの強い甘みが特徴です。



雌しべ(ひげ)と粒はつながっています!

とうもろこしのひげの数=粒の数

とうもろこしのひげの正体は、雌花から伸びている「絹糸」と呼ばれる雌しべで、受粉すると雌しべの付け根がふくらんで、粒(実)になるので、ひげと粒の数は、ほぼ同じになります。ひげが多いとうもろこしには、粒も多くつまっています。

お店で買う時は、ひげが茶色でふさふさとしているもの、ひげがしっとりとしていて乾燥していないものを選びましょう。