7 給食献立表

R8年度　足立区立花保中学校
栄養士　吾妻　ゆかり

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 1群：たんぱく質 / 2群：カルシウム	～黄の仲間～ 熱や力の元になる 3群：カロテン / 4群：ビタミンC	～緑の仲間～ 体の調子を整える 5群：糖質 / 6群：脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1（水）	牛乳	やきとり丼	ゆかり和え みそ汁	牛乳,鶏肉,刻みのり,わかめ,めかぶわかめ,白みそ,赤みそ	米,油,三温糖,でんぷん,白いりごま,砂糖,ごま油	長ねぎ,玉葱,★干し椎茸,こまつな,もやし,キャベツ,にんじん,★えのきたけ	718	27.2
2（木）	牛乳	ちくわパン	わさびドレッシングサラダ ポークビーンズ（カレー風味）	牛乳,ツナオイル漬け,焼き竹輪,調理用牛乳(学乳),ピザチーズ,大豆,豚小間	無塩パン,エッグケアマヨネーズ,油,じゃがいも,砂糖	玉葱,きゅうり,もやし,にんじん,★えのきたけ,こまつな,にんにく,えだまめ	816	39.9
3（金）	牛乳	とうもろこしご飯	五目たまご焼き 切干大根含め煮 黒蜜ほうじ茶団子	牛乳,たまご,芽ひじき,若鶏ひき肉,油揚げ,豆腐,きな粉	米,油,砂糖,じゃがいも,白玉粉,上新粉,黒砂糖	とうもろこし,にんじん,こまつな,切干しだいこん,干し椎茸（スライス）,さやいんげん(ゆで)	856	32.0
6（月）	牛乳	台湾ラーメン	大根もち 花菜（ファチェ）	牛乳,粉かつお,豚ひき肉,豚レバーひき肉,大豆,赤みそ,たらすり身,あおさ(素干し)	蒸し中華めん,ごま油,砂糖,練りごま,白いりごま,でんぷん,上新粉,はちみつ	にんにく,長ねぎ,もやし,にら,だいこん,☆パインチビット(缶詰),みかん缶,もも缶（黄桃）	857	34.1
7（火）	牛乳	★ 七夕給食★ ☆ ☆ ★ 七夕寿司 ★	短冊和え 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	牛乳,焼きさけフレーク,油揚げ,たまご,板なしかまぼこ（卵白なし）,粉寒天	米,砂糖,油,そうめん（乾）,ふ	かんぴょう,★干し椎茸,にんじん,こまつな,きゅうり,だいこん,オクラ,ナタデココ	759	31.2
8（水）	牛乳	マーガリンパン	魚のフリッタートマトソース シーザーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,まだら,ショルダーベーコン,粉チーズ,豆乳ヨーグルト,ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ（学乳）	マーガリンパン,小麦粉,揚げ油,砂糖,豆乳クリームバター,コーンフレーク,エッグケアマヨネーズ,はちみつ	玉葱,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,にんにく),レモン汁,☆パインチビット(缶詰),もも缶（黄桃）,みかん缶	758	33.0
9（木）	牛乳	鶏ごぼうご飯	ししゃものごま焼き 土佐和え みそ汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも(生干し),焼き竹輪,粉かつお,木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ	米,油,三温糖,白いりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,こまつな,もやし,キャベツ,長ねぎ,★えのきたけ	730	36.7
10（金）	牛乳	♪花保カレーの日♪ 夏野菜カレー	チーズバジルサラダ 果物（パイン）	牛乳,豚肉,サラダチーズ	米,じゃがいも,油,はちみつ,小麦粉,砂糖	玉葱,にんじん,かぼちゃ,なす,しょうが,にんにく,トマト,キャベツ,こまつな,きゅうり,レモン汁,☆パインホール	861	27.0
13（月）	牛乳	魚介のトマトスープパスタ	ハニーレモンサラダ	牛乳,バサ,△いか,ほたて小柱,むき身あさり,たまご,ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ（学乳）	スパゲッティ,油,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,砂糖	にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん,タカノツメ,トマトジュース,トマト,こまつな,きゅうり,コーン,ブロッコリー,レモン汁,バナナ,干しぶどう	794	32.1
14（火）	牛乳	ご飯 じゃことひじきのふりかけ	松風焼 うま煮（野菜・豚肉）	牛乳,芽ひじき,○ちりめん,若鶏ひき肉,大豆,押し豆腐,豚肉,生揚げ	米,砂糖,白いりごま,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく,油	玉葱,にんじん,★干し椎茸,たけのこ,だいこん,こまつな	814	38.1
15（水）	牛乳	ココアビスキュイパン（たまご）	パリポテトサラダ コーンポタージュ 果物(すいか)　♪今月の野菜♪ ☆とうもろこし☆	牛乳,たまご,きな粉,白いんげんピューレ,調製豆乳,豆乳クリーム	ココアパン,バター,砂糖,小麦粉,じゃがいも,揚げ油,油	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,クリームコーン,コーン,☆小玉すいか	779	25.6
16（木）	牛乳	♪食育の日♪in愛知県 ひつまぶし（たまご）	なすの酢味噌和え とうがん汁	牛乳,たまご,あじ（短冊）,刻みのり,赤みそ,鶏肉	米,砂糖,油,小麦粉,米粉,揚げ油,白すりごま	しょうが,なす,こまつな,もやし,にんじん,とうがん,干し椎茸,えのきたけ,長ねぎ	734	34.9

☆ ★ ☆ ★ **17日（金）　学年・全校集会など**　☆ ★ ☆ ★

20日（月）　海　の　日

♪　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

☆彡6月のもりもり給食ウィーク「先生方のリクエスト給食」でした。先生たちがどんなも給食が好みだったの知ることができました。
6/16～6/19の「もりもり給食ウィーク」中の残菜量が1番少なかったクラスは、★3-2★でした。
後1日、がんばれたら　4日間、完食のパーフェクトでした。3日間、完食してくれてありがとう。ご協力ありがとうございました。

♪7日（火）**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。

☆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！

☆そーめん汁：七夕にそうめんを食べる理由は諸説あります…織姫が使う糸に似ているため。天の川に似ているため。無病息災を祈るためなど。給食では、汁にしました。

♪10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・なすなどを使用しています。

♪15日（水）**今月の野菜**

今月の野菜は、とうもろこしで作ったコーンポタージュです。♪

♪16日（木）**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、うなぎの代わりに旬の「あじ」を使います。