

7月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

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)	たんぱく質 脂質 (g)
3	月	たこめし	アーモンド和え・豚汁		牛乳・油揚げ・たこ・豚肉・豆腐・みそ	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・こまつな・だいこん・ねぎ	米・砂糖・アーモンド・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	714	33.8 20.2
4	火	もろこしごはん	魚の七味焼き・もやしのごまじょうゆがけ・わかたま汁		牛乳・鮭・豆腐・わかめ・鶏卵	とうもろこし・にんにく・しょうが・ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん	米・ごま油・砂糖・ごま・油・でんぷん	748	34.8 25.6
5	水	ジャージャー麺	トマトのサラダ・アロエ入りフルーツヨーグルト		牛乳・豚肉・みそ・ヨーグルト・脱脂粉乳	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・にら・きゅうり・もやし・トマト・たまねぎ・パセリ・みかん缶・黄桃缶・パイナップル缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・でんぷん・ごま・ごま油・砂糖	713	29.8 20.8
6	木	イカフライドッグ	チキンビーンズ・冷凍りんご		牛乳・いか・鶏卵・鶏肉・いんげん豆	キャベツ・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・冷凍りんご	コッペパン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・砂糖・バター	791	40.2 30.0
7	金	五目寿司	そうめんのすまし汁・七夕ゼリー		牛乳・高野豆腐・油揚げ・鶏卵・のり・豆腐・粉寒天	れんこん・干しいたけ・かんぴょう・にんじん・さやえんどう・こまつな・ぶどうジュース・ナタデココ	米・砂糖・油・お麩・そうめん	716	25.0 17.7
10	月	ふりかけごはん (ひじき)	豆腐入り卵焼き・じゃがいものそぼろ煮・利休汁		牛乳・ひじき・削り節・鶏肉・豆腐・鶏卵・豚肉・油揚げ・みそ	ゆかり粉・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・油・砂糖・ごま・じゃがいも・ねりごま	840	35.5 28.0
11	火	あしたばパン	ムサカ風・きのこソテーサラダ		牛乳・豚肉・チーズ	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・ナス・エリンギ・しめじ・まいたけ・キャベツ・にんじん	あしたばパン・オリーブ油・砂糖・油・小麦粉・じゃがいも	758	30.6 36.3
12	水	鶏飯	ごまししゃも・海藻サラダ・冷凍みかん		牛乳・鶏卵・鶏肉・ししゃも・海藻・糸寒天	干しいたけ・しょうが・ねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・冷凍みかん	米・砂糖・油・小麦粉・ごま・ごま油	833	31.8 34.5
13	木	シーフードスパゲティ	オニオンドレッシングサラダ・黄桃缶		牛乳・豚肉・レンズ豆・えび・いか・あさり	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・黄桃缶	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・砂糖	793	34.8 22.4
14	金	ごはん	かつおのから揚げおろしソース・野菜のうま煮・鶏ごぼう汁		牛乳・かつお・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	にんにく・しょうが・だいこん・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・ごぼう・ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・こんにゃく・じゃがいも	793	39.4 19.0
18	火	ツナマヨトースト	ごま風味サラダ・ビーンズチャウダー		牛乳・ツナ・ヨーグルト・ベーコン・豚肉・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・パセリ・キャベツ・こまつな・にんじん・ホールコーン・にんにく	食パン・マヨネーズ・ごま・砂糖・ごまペースト・ごま油・油・じゃがいも・米粉	776	33.6 36.2
19	水	夏野菜のカレーライス	ガーリックドレッシングサラダ・すいか		牛乳・豚肉・糸寒天	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマト・ホールトマト・スズキニ・かぼちゃ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・すいか	米・米粒麦・油・マンゴーチャツネ・小麦粉・ごま・オリーブ油・砂糖	759	21.3 21.8
20	木	ねぎ塩豚丼	スーミータン・セレクト給食：A杏仁豆腐、Bアップルゼリー		牛乳・豚肉・豆腐・鶏卵・粉寒天・加糖練乳	にんにく・たまねぎ・だいこん・もやし・ねぎ・葉ねぎ・レモン・クリームコーン・ホールコーン・こまつな・クコの実・アップルジュース・りんご缶	米・米粒麦・油・ごま油・でんぷん・砂糖	840	34.0 27.5

1年野外体験

●●行事●●
はんげしょう
2日(日) 半夏生:たこめし

半夏生とは、夏至から数えて11日目頃の日(今年は7月2日)をいい、梅雨の終わりを知らせる季節の節目でもあります。昔の農家にとっては、田植えの目安ともいわれていました。関西地方では、田に植えた稲の苗がたこの足のように大地にしっかり根付き、豊作になるようにとの願いからたこを食べる習慣があります。

7日(金) 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。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、7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。

地場産物

4日(火) もろこしごはん

4日の「もろこしごはん」に使うとうもろこしは、東京都東久留米市にある秋田農園で栽培された「おおもの」という品種を届けていただきます。糖度が20度前後の甘いとうもろこしです。

住んでいる地域でとれる食材を「地場産物」といい、その地域でとれた食材をその地域で消費することを「地産地消」といいます。墨田区には畑がないので、給食では東京都内でとれたものを地場産物として使用しています。

◎献立内容は都合により変更する場合があります。

◎9月の給食は、1日(金)から始まります。

日本各地の郷土料理



12日(水) 鶏飯(けいはん)

今月は、鹿児島県の郷土料理「鶏飯」を紹介します。鶏飯は鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんには鶏肉や錦糸卵などさまざまな具をのせて、丸鶏を煮込んで作ったスープをそそいで食べる料理です。スープに使った丸鶏も細かく裂いて具材にし、余すことなく使います。

★世界の料理★

～ギリシャ～ 11日(火) ムサカ風

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、ナス、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。

