

令和5年度 7月の献立表 足立区立栗島中学校

日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	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		
3月	7/2は半夏生 たこめし	○	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ツナと野菜のアーモンド和え	たこ 豚ひき肉 生揚げ ツナ	牛乳	系みつば にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖 てんぷん	油 アーモンド	814 kcal 39.1 g 2.9 g	※半夏生については欄外に詳しく掲載しています！
4火	キムチチャーハン	○	レバー・ポテ・ビーンズピリ辛和え 生揚げのスープ	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 長ねぎ キムチ えのき	米 麦 てんぷん じゃがいも 砂糖	油 ごま油 白ごま	749 kcal 32.9 g 3.0 g	鉄分強化食材 →レバー 揚げたじゃがいも・大豆と一緒にピリ辛に味付けます！
5水	ひ冷やしうどん	○	とうもろこしといかのかき揚げ きすの天ぷら 野菜とわかめのごまだれ和え	いか きす	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 小麦粉	油 練りごま 白ごま	726 kcal 29.1 g 2.8 g	旬の食材 →とうもろこし 旬の魚→きす 旬の食材を味わえる天ぷらを作ります！
6木	ツナじゃがコッペ	○	たまご入りABCスープ ブルーベリージャムヨーグルト	ツナ 豚肉 レンズ豆 たまご	牛乳 ピザチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	ブルーベリー たまねぎ レモン	コッペパン じゃがいも マカロニ 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)	719 kcal 32.4 g 3.1 g	旬の食材 →ブルーベリー 生のブルーベリー を使って手作りの ジャムを作ります！
7金	7/7は七夕 穴子のちらし寿司	○	あまがわじる 天の川汁 すいかのフルーツカクテル	油揚げ たまご あなご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 みかん缶 りんご缶 かんぴょう ナタデココ	米 砂糖 そうめん	油	764 kcal 24.9 g 3.1 g	7月7日の七夕にちなんで行事食です！ 天の川汁とフルーツカクテルには星型の食材を使います☆
10月	給食で世界の味めぐり！ ビビンバ	○	プゴク-干しだらのスープ- とうもろこし 豆乳プリンピーチソース	豚ひき肉 凍り豆腐 赤みそ たら たまご 豆乳	牛乳 パルアガー 生クリーム	にんじん こまつな	しょうが にんにく 切干大根 たまねぎ 干し椎茸	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 白ごま 黒ごま	828 kcal 32.9 g 3.3 g	プゴクは韓国の干しだらを使ったスープです。給食ではたらのをカラカラになるまで炒めて作ります。
11火	ごはん	○	ごま入り卵焼き しらすと野菜の磯辺和え 豚汁	たらすり身 たまご 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 しらす干し 刻みのり	にんじん こまつな	干し椎茸 たまねぎ キャベツ だいこん もやし 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん 板こんにやく じゃがいも	油 白すりごま 白ごま	751 kcal 35.1 g 2.7 g	今月の卵焼きはごまをたっぷり入れた卵焼きです。たらすり身を入れてふわふわに仕上げます！
12水	海鮮あんかけ 焼きそば	○	チーズ入りいももち 冷凍みかん	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 サラダチーズ	にんじん こまつな	にんにく 干し椎茸 しょうが たまねぎ はくさい 冷凍みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	759 kcal 38.1 g 2.5 g	夏の給食の果物といえば「冷凍みかん」。給食直前に納品してもらうので、食べる時も冷たいままです！
13木	ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け もやしとえのきのおかか和え 呉汁	糸けずり節 油揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん こまつな	だいこん もやし 長ねぎ えのき	米 砂糖 小麦粉 てんぷん	油	713 kcal 29.5 g 2.8 g	カルシウム強化 →ししゃも 甘酸っぱい南蛮漬けはししゃも料理の中でも特に食べやすいメニュー！
14金	ハニーレモン& 火腿チーズトースト	○	スパイシーポテトビーンズ ホタテのクラムチャウダー	ロース火腿 大豆 ベーコン ホタテ	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ レモン セロリ しめじ	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも てんぷん 米粉	バター 油	731 kcal 33.2 g 3.4 g	あさりの代わりにベビーホタテを使ったクラムチャウダーです！
18火	夏野菜カレーライス	○	蒸しとうもろこし メロン	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが とうもろこし ズッキーニ メロン にんにく エリンギ なす	米 麦 小麦粉	油 バター	845 kcal 30.0 g 1.9 g	旬の食材→夏野菜 ・かぼちゃ ・なす ・ズッキーニ ・とうもろこし
19水	☆セレクト給食☆ ごはん 郷土料理 (長野県or宮崎県)	○	さんぞくや 山賊焼き もしくは チキン南蛮 しらすとこんにやくの和え物 とうがんと汁	鶏肉 鶏肉 焼き竹輪 生揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな	しょうが キャベツ とうがんと たまねぎ にんにく 干し椎茸 はくさい	米 てんぷん こんにやく 砂糖 小麦粉	油 ごま油 マヨネーズ (卵不使用)	771 kcal 33.1 g 2.5 g	夏休み前最後の給食は、今年度初めてのセレクト給食です！

【今月の給食目標】 食生活に関心をもちましょう。

【今月の平均栄養価】 エネルギー：764kcal たんぱく質：32.5g 食塩相当量：2.8g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

7月2日 半夏生 -はんげしゅう-

半夏生とは夏至から数えて11日目、あるいは7月2日～七夕頃までの5日間のこと。田植えの終わりや梅雨が明けると安とされています。関西では半夏生に“たこ”を食べる風習があり、これは作物がたこの足のようになり根を張るようになるといふ願いが込められています。ほかに福井県では“さば”、香川県では“うどん”と地域によって食べるものが異なります！

7月19日(水) ☆セレクト給食☆

セレクト給食は2種類のメニューから好きな方を選んで食べる給食です！今年度初めてのセレクト給食は、鶏肉を使った郷土料理からのセレクトです！
○長野県代表「山賊焼き」
→鶏肉をしょうがとにんにくが効いたしょうゆに浸けて揚げた、長野県の郷土料理です！
○宮崎県代表「チキン南蛮」
→揚げた鶏肉を甘酸っぱいタレに浸けて、タルタルを乗せて食べる宮崎県の郷土料理です！