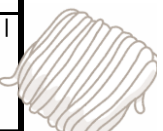


7月 献立表

北区立堀船中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 火	ご飯 鯖の塩焼 ツナサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳、さば切り身 70g、ツナひまわり油漬け、干ひじき(乾)、わかめ(乾燥、水戻し)、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、サラダ油、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ	酒、塩、洋辛子、こしょう、酢、水、厚けずり	719 kcal 33.4 g 
2 水	ピリ辛うどん 磯おひたし いももち	○	豚小間肉、油揚げ、たまご、飲用牛乳、あおのり	冷凍うどん、サラダ油、さとう、澱粉、白いりごま、上白糖、じゃがいも、大豆白絞油	だいこん、にんじん、玉ねぎ、白菜キムチ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし	厚けずり、水、しょうゆ、みりん、塩、酒、出し汁	788 kcal 25.7 g 
3 木	チキンクリームライス 小玉すいか レモンドレッシングサラダ	○	ベーコン、鶏小間肉、調理用牛乳、粉チーズ、飲用牛乳	精白米、バター、サラダ油、小麦粉、三温糖、油	にんじん、玉ねぎ、マッシュルームスライス、ピーマン、小玉すいか、もやし、ホールコーン缶、キャベツ、きゅうり、レモン汁	ターメリック、水、鶏ガラ、塩、こしょう、塩	801 kcal 24.7 g 
4 金	ピザトースト マカロニサラダ 冬瓜と卵スープ アセロラゼリー	○	ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、ロースハム、ウィンナー、鶏小間肉、レンズまめ(乾)、たまご、粉寒天	食パン 70g、サラダ油、マカロニ、さとう、澱粉、上白糖	にんにく、玉ねぎ、マッシュルームスライス、ホールコーン缶、ピーマン、ホールのトマト、にんじん、きゅうり、とうがん、こまつな、70%飲料	こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、オレガノ、チリパウダー、バジル(乾)、酢、塩、洋辛子、鶏ガラ、水、酒	774 kcal 32.7 g
7 月	ちらし寿司 セタ汁 フルーツ白玉	○	鶏小間肉、★むきえび、たまご、刻みのり、飲用牛乳、豆腐、絹ごし豆腐	精白米、さとう、サラダ油、手延ソウメン・手延てんぷら(乾)、焼きふ(手まり)、白玉粉、上白糖	にんじん、れんこん、かんぴょう(乾)、干し椎茸、冷凍さやいんげん、長ねぎ、オクラ、こまつな、みかん缶(果肉のみ)、りんご缶詰(果肉のみ)	だし昆布、酢、塩、みりん、しょうゆ、酒、厚削り、水、白ワイン	781 kcal 33.0 g 
8 火	大豆ミート入り麻婆なす 春雨スープ スティックパイン	○	大豆ミート、豚ひき肉、赤みそ、八丁味噌、飲用牛乳、鶏小間肉	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、油、さとう、澱粉、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、なす、干し椎茸、はくさい、ねぎ、★カットパイン 40g	鶏ガラ、水、酒、トウバンジャン、しょうゆ、塩	796 kcal 24.8 g
9 水	ご飯 ししゃもの2色揚げ ごま和え 味噌汁	○	飲用牛乳、ししゃも 20g、たまご、あおのり、豆腐、油揚げ	精白米、小麦粉、澱粉、油、白すりごま、三温糖、じゃがいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、だいこん、ねぎ	塩、カレー粉、みりん、しょうゆ、水、厚けずり	705 kcal 26.4 g
10 木	ボークカレーライス おひたし グレープゼリー	○	豚小間肉、ピザチーズ、飲用牛乳、粉寒天	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉、三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ぶどうジュース	水、鶏ガラ、カレー粉、塩、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、ガラムマサラ、ターメリック、クミン、中濃ソース、ウスターソース、出し汁	800 kcal 24.7 g
11 金	ご飯 鯖のネギ味噌焼き 青のりポテト かきたま汁	○	飲用牛乳、さば切り身 60g、白みそ、大豆(国産、乾)、あおのり、たまご、豆腐	精白米、上白糖、サラダ油、じゃがいも、大豆白絞油、澱粉	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ねぎ	酒、みりん、塩、厚けずり、水、しょうゆ、塩	836 kcal 34.8 g
14 月	なすミートソースパスタ ごま酢あえ さつまいも春巻き	○	豚ひき肉、大豆ミート、粉チーズ、飲用牛乳	スパゲッティ、サラダ油、小麦粉、さとう、白すりごま、春巻きの皮、さつまいも、大豆白絞油	にんにく、しょうが、マッシュルームスライス、玉ねぎ、にんじん、セロリー、ピーマン、ホールのトマト、なす、もやし、きゅうり、パインチビット(果肉のみ)、パインチビット(液汁ごと)	ローリエ(粉)、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、中濃ソース、赤ワイン、塩、しょうゆ、こしょう、ナツメグ(粉)、水、酢	784 kcal 27.4 g
15 火	フィッシュバーガーセルフ チリコンカン バナナ	○	ホキ 60g、飲用牛乳、豚小間肉、レンズまめ(乾)、大豆(国産、乾)	丸パン 60g、小麦粉、パン粉(乾燥)、油、さとう、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルームスライス、ホールのトマト、バナナ(本)大、レモン汁	塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、しょうゆ、パプリカ(粉)、クミン、ローリエ(粉)、鶏ガラ、水	741 kcal 36.4 g
16 水	ご飯 じゃぶ煮 冬瓜の味噌汁	○	飲用牛乳、鶏小間肉、豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、サラダ油、板こんにゃく、さとう	ごぼう、にんじん、干し椎茸、ねぎ、とうがん、えのきたけ、こまつな	酒、しょうゆ、水、厚けずり	710 kcal 29.4 g
17 木	青椒肉絲丼 卵入り中華コーンスープ ミルクゼリー	○	豚小間肉、豚もも千切り、オイスターソース、飲用牛乳、鶏小間肉、豆腐、たまご、粉寒天、調理用牛乳	精白米、おおむぎ(押麦)、サラダ油、さとう、澱粉、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、ホールコーン缶、こまつな	酒、しょうゆ、みりん、こしょう、鶏ガラ、水、塩	798 kcal 35.0 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。

7/1 半夏生の日...半夏生とは夏至から11日目の7/1から7/6までの5日間のことです。(ちなみに夏至とは日の入りから日没までの時間が一番長い日のこと)昔の農家さんには大切な期間で、この時期までに田植えを終えるという目安にしている地域もあるようです。半夏生にはタコや鯖を食べる風習があるそうで、給食でもシンプルな塩味の焼き鯖を提供する予定です。

7/2 うどんの日...うどんといえば香川県ですね。香川県では、半夏生に農業を手伝ってくれた人たちにお礼としてうどんを振る舞ったことから、この日をうどんの日としたんだそう。香川のうどんは昆布や煮干しでだしを取りますが、今回の給食では、夏バテ気味な皆さんの食欲が出るように、ピリ辛に仕上げる予定です。しっかり食べて夏バテを乗り切りましょう。

7/7 セタ...セタには”セタ汁”を提供する予定です。天の川に見立てたそうめんで作ります。私はそうめんて天の川を表現していますが、セタにそうめんが食べられている理由は様々あるようです。昔、セタに食べられていた中国から伝わった索餅(さくべい)というクッキーのようなお菓子がのちにそうめんに変化した説...。織姫が裁縫の仕事をしていたことから、そうめんを糸に見立てて、子供が裁縫上手に育つように祈りを込めていた説...などがあるようです。

また、今回はお星様にみ見立てたオクラも入れるつもりです。人参や大根は型抜きをしないと星の形にはなりません、オクラはただ輪切りにするだけで綺麗な星形になります。野菜が苦手な人も、お星様だと思えば食べられるかもしれませんよ！

