



7月の献立表



令和6年度

大田区立雪谷中学校

校長 柳 歓子

栄養士 鈴木ひかり

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	1食分 - たんぱく質
1月	鶏南蛮うどん	○ 半夏生	厚削り節、鶏肉、油揚げ、わかめ	★うどん、油	人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ	775 kcal
	たこぺったん		★たこ、青のり、★鶏卵、調理用牛乳、かつお節	★小麦粉、油	人参、コーン、長ねぎ、キャベツ	30.4 g
	パイナップル				パイナップル	
2火	玄米ごはん	○		米、玄米		741 kcal
	さばの味噌煮		さば、赤みそ	三温糖	生姜	32.7 g
	わさび醤油和え				人参、もやし、キャベツ、小松菜	
	じゃがいものみそ汁		厚削り節、油揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃが芋	玉ねぎ	
3水	ガバオライス	○ 世界の料理 ～タイ～	豚ひき肉、大豆	米、玄米、油、砂糖、でん粉	コンコ、生姜、人参、玉ねぎ、青じょう、赤じょう、黄じょう、パセリ	798 kcal
	にらたまスープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、人参、きくらげ、にら	32.0 g
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
4木	ガーリックトースト	○		★ソトワッパ、バター	コンコ、パセリ	714 kcal
	鶏肉のラタトゥイユ煮込み		鶏肉、鶏がら、ひよこ豆	オリーブ油、砂糖	コンコ、玉ねぎ、人参、生姜、ズッキーニ、なす、かぼちゃ、マッシュルーム、トマト、オレガノ、黄じょう	27.0 g
	パリパリサラダ(ワンタン)			油、砂糖、★ワンタンの皮、油	人参、きゅうり、もやし、キャベツ	
5金	ちらし寿司	○ 七夕	鶏肉、油揚げ、きざみのり	米、砂糖、油	たけのこ、干し椎茸、人参、かんぴょう、さやえんどう	780 kcal
	七夕汁		昆布、厚削り節、わかめ、なると	★そうめん	人参、オクラ、長ねぎ	25.7 g
	カルピスゼリー		粉寒天、カルピス			
8月	青椒肉絲丼 (チンジャオロース)	○	豚肉	米、玄米、ごま油、でん粉、油、砂糖	生姜、コンコ、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、青じょう、赤じょう	752 kcal
	卵と豆腐の中華スープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉、ごま油	生姜、玉ねぎ、えのきたけ、レタス	29.5 g
	ブラム				にほんすもも(ブラム)	
9火	玄米ごはん	○ 体力UP献立 ～夏バテ予防メニュー～		米、玄米		760 kcal
	ひじきふりかけ		ひじき、かつお節	油、炒りごま		27.7 g
	親子煮		鶏肉、厚削り節、★鶏卵	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	人参、玉ねぎ、干し椎茸、グリルピーズ	
	ごま和え			砂糖、すりごま	人参、もやし、キャベツ	
10水	黒砂糖パン	○		★黒砂糖コッペパン		787 kcal
	いんげん豆のトマトシチュー		鶏若鶏肉モモ、鶏がら、いんげん豆、レンズ豆	油、じゃが芋、砂糖、バター、米粉	コンコ、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	22.2 g
	ツナサラダ		ツナ	油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	人参、キャベツ、もやし、小松菜	

裏面にも献立表の続きがあります

11 木	枝豆ごはん	○	しらす干し	米,もち米,ごま油	えだまめ	762 kcal
	千草焼(玉子焼)		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干し椎茸,小松菜	34.8 g
	豚汁		厚削り節,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃが芋,ごま油	人参,大根,長ねぎ	
12 金	乳酸菌飲料	鉄分強化	ジョア(マスカット味)			747 kcal
	コーンピラフ		ウインナー	米,玄米,オリーブ油,油	ｺﾝｺﾞ,人参,玉ねぎ,コーン,青ﾍﾞｰﾏﾝ	27.2 g
	白身魚のエスカベッシュ		白身魚(ホキ)	でん粉,米粉,油,砂糖	ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,トマト,レモン果汁	
	レンズ豆のスープ		鶏がら,レンズ豆	さつまいも	生姜,玉ねぎ,しめじ,小松菜,オレガノ	
15	海の日					
16 火	ねぎ塩豚丼	○	豚モモ,豚ばら	米,玄米,ごま油	長ねぎ,生姜,ｺﾝｺﾞ,もやし,レモン果汁,にら	749 kcal
	もずくのみそ汁		厚削り節,もずく,豆腐,赤みそ,白みそ,わかめ		人参,玉ねぎ	27.4 g
	ごぼうサラダ			油,卵不使用ﾏﾏﾈｰｽﾞ	ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ	
17 水	麦ごはん	○		米,★大麦		752 kcal
	あじフライ		あじ,★鶏卵	★小麦粉,★パン粉,油		30.9 g
	甘酢あえ			砂糖,ごま油	もやし,きゅうり,キャベツ,えのきたけ	
	冬瓜のみそ汁		厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ		人参,玉ねぎ,冬瓜,小松菜	
18 木	シーフードカレーライス	○	★いか,★えび,★あさり,★ほたて,鶏がら,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,油,じゃが芋,バター,米粉	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	686 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス,ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	もやし,キャベツ,きゅうり	32.1 g
	スイカ				すいか	

〔注〕食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

※今月の小松菜は東京都産、えのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へお問い合わせください。

3日(水) 世界の料理！？ 3日に提供するガパオライスはタイ料理を日本でアレンジして作った料理です。「ガパオ」とは日本ではなかなか手に入らないタイの「ホーリーバジル」のことをさしています。タイでは鶏肉で作ることが多いですが、日本では豚ひき肉のバジル炒めをごはんのにせて目玉焼きを添えた料理が一般的になりました。タイは乾季と雨季がはっきりしている気温の高い地域です。タイ料理には香草をたっぷり使った辛くておいしい料理がたくさんあります。近年は、アジア料理がとても人気です。ので、見かけたらぜひ試してみてください。	 5日(金) セタ(たなばた) 7月7日はセタです。『笹の節句』とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ日本の五節句のひとつです。セタの日には、願いごとを書いた五色の短冊を笹の葉に飾り、健康や稲などの作物が秋に無事収穫できることを願う風習があります。皆さんはどんなお願いごとをしますか？5日は、お祝い料理に欠かせないちらし寿司、そうめんの入ったセタ汁を給食で提供いたします。
4日(木) 食育の日 ～東京都産～  4日食育の日の献立は鶏肉のラタトゥイユ煮込みを提供します。鶏肉のラタトゥイユ煮込みに使用するなすとかぼちゃは東京都産です。なすの旬は5月から10月で、7月もとてもおいしい時期です。なすの皮には「ナスニン」という紫色の色素が含まれています。この色素は長時間の加熱をするとぬけてしまいます。短時間で加熱することや、油で表面をコーティングすると発色よく保つことができます。今回はおいしいなすの見分け方を紹介します。とげが鋭くガクが反り返っていないもの、皮にハリとつやがあるもの、ヘタの切り口がみずみずしいものを選んでみましょう。なすには様々な種類がありますが、実がスポンジ状でうま味を吸って様々な料理に合います。 夏休み期間、機会があればぜひ、買い物の時になすを見てみてください。	8日(月) 体力アップ ～夏バテ予防献立～ 夏は暑さや甘い飲み物の取りすぎで食欲が落ち、寝苦しくて睡眠が十分にとれず、夏バテしやすくなります。 豚肉や卵に多く含まれるビタミンB群は、エネルギーに変える時に欠かせない栄養素ですが、体が疲れてくると栄養を吸収する力も落ちてきてしまいます。そこで、玉ねぎやコラと一緒に調理するとそれらに含まれるアリシンには、ビタミンB群を体に吸収しやすく、体内でエネルギーに変換されるのを助け、疲労を軽減する効果があります。 今月の体力アップ献立は、豚肉,玉ねぎやピーマンを使った「青椒肉絲丼」を提供いたします。