

# 7月の献立表

令和5年度  
大田区立雪谷中学校  
校長 柳 歆子  
栄養士 中根礼依子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>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</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>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</small>	エネルギー たんぱく質
3月	コーンピラフ		ウインナー、鶏肉	米、大麦、オリーブ油、油	ニンニク、人参、玉ねぎ、コーン、青ピーマン	758 kcal
	白身魚のエスカベッシュ	○	メルルーサ(50g)	でん粉、米粉、油、油、砂糖	ニンニク、玉ねぎ、トマト、レモン果汁	32.3 g
	レンズ豆のスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油	生姜、玉ねぎ、キャベツ、えのきたけ、オレガノ	
4火	青椒肉絲丼		豚肉(細切り)	米、玄米、ごま油、でん粉、油、砂糖	生姜、ニンニク、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、青ピーマン、赤ピーマン	799 kcal
	切干大根サラダ	○		すりごま、砂糖、油	切干大根、人参、もやし、小松菜	32.6 g
	きのこ中華スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、玉ねぎ、えのきたけ	体力UP献立 ～夏バテ予防メニュー～
5水	パインパン			パインパン		
	いんげん豆のトマトシチュー	○	鶏若鶏肉モモ(皮付き)、鶏がら、いんげん豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	736 kcal
	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、小松菜	32.1 g
	さくらんぼ(3粒)				さくらんぼ(国産)	
6木	ガバオライス		豚ひき肉、大豆(まめプラス)	米、玄米、油、砂糖、でん粉	ニンニク、生姜、人参、玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、バジル	798 kcal
	にらたまスープ	○	鶏がら、豆腐、鶏卵	ごま油、でん粉	生姜、人参、にら	31.4 g
	ヨーグルト					
7金	ちらし寿司		昆布(だし)、鶏ひき肉、油揚げ、きざみのり	米、玄米、油、砂糖	干し椎茸、人参、かんぴょう	741 kcal
	魚の香味焼	七夕	まあじ(50g)	ごま油	生姜、ニンニク、長ねぎ	32.8 g
	七夕汁	○	昆布(だし)、さば削り節(だし)、かまぼこ	そうめん	大根、人参、小松菜	
	抹茶寒天		寒天、調理用牛乳、生クリーム	砂糖	抹茶	
10月	麦ごはん			米、大麦		749 kcal
	千草焼(玉子焼)	○	鶏ひき肉、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸、小松菜	33.1 g
	土佐和え		かつお節(花かつお)	砂糖、油	人参、白菜、キャベツ	
	豚汁		さば削り節(だし)、豚肉、豆腐、白みそ(米・大豆)、赤みそ(米・大豆)	油、こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、長ねぎ	
11火	ミルクパン			ミルクパン		745 kcal
	米粉クリームシチュー	○	鶏肉、鶏肉、鶏がら、豆乳、調理用牛乳、生クリーム、白いんげん豆	油、さつまいも、米粉、バター	ニンニク、人参、玉ねぎ、生姜、パセリ	32.3 g
	パリパリサラダ(ワンタン入り)			油、砂糖、ワンタンの皮(小麦)、油	人参、小松菜、キャベツ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
12水	かき揚げ	○	大豆、鶏卵、さば削り節(だし)	米、玄米、さつまいも、小麦粉、でん粉、米粉、油、砂糖	人参、玉ねぎ、ねぎ、コーン	826 kcal
	甘酢あえ			砂糖、ごま油	もやし、キャベツ、小松菜	24.1 g
	味噌汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、赤みそ(米・大豆)、白みそ(米・大豆)、わかめ		長ねぎ	
13木	鶏南蛮うどん	○	厚削り節(だし)、鶏肉	うどん、油、でん粉	玉ねぎ、長ねぎ、えのきたけ、人参	736 kcal
	キャンディポテト			さつまいも、油、砂糖、バター		30.5 g

(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。

裏面にも献立表の続きがあります

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	エネルギー たんぱく質
14 金	タコライス	○	昆布(だし)、豚ひき肉、大豆(まめプラス)	米、玄米、油、油、でん粉	ニンニク、玉ねぎ、人参	795 kcal
	トッピング(キャベツ・チーズ)		チーズ		キャベツ	30.0 g
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら、鶏肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、パセリ	
	コーヒーゼリー		アガー(寒天)	砂糖		
19	<b>海の日</b>					
18 火	玄米ごはん	○		米、玄米		729 kcal
	鶏肉とじゃが芋の煮物		鶏肉、鶏若鶏肉胸(皮付き)、さば削り節(だし)	油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖	たけのこ(水煮)、人参、玉ねぎ	30.6 g
	焼きししゃも		ししゃも			
	ごま和え		きな粉	砂糖、白ねりごま、すりごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
19 水	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			730 kcal
	夏野菜のカレーライス		豚肉、鶏がら、ひよこ豆	米、玄米、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、なす、トマト、オレガノ	26.8 g
	海藻サラダ	食育の日 ～東京都産～	海藻ミックス	砂糖、ごま油	人参、もやし	

(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。

<p><b>4日(火) 体カアップ</b> ～夏バテ予防献立～</p> <p>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たれず、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、栄養素を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、玉ねぎやにらと一緒に調理すると玉ねぎやにらに含まれるアリシンがビタミンB群を体に吸収されやすくしてくれるので、体内でエネルギーに変換されるのを助け、疲労を軽くする効果があります。 今月の体カアップ献立は、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。</p> <p><b>7日(金) セタ(たなばた)</b></p> <p>7月7日はセタです。『笹の節句』とも呼ばれる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？当日は、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。</p> 	<p><b>6日(木) 世界の料理！?</b></p> <p>6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にのせて目玉焼きを添えた料理が一般的になりました。タイは乾季が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、アジア料理がとて人気ですので、見かけたらぜひ試してみてください。</p> <p><b>19日(金) 食育の日 ～東京都産～</b> </p> <p>19日食育の日の献立は夏野菜カレーを提供します。夏野菜カレーに使用するなすとじゃがいもは東京都産です。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、買い物の際になすを見てみてください。</p>
---	---

## ＜給食室より＞

### 「給食の取り置きについて」

本校では、通院等により遅刻して登校の場合、安全管理面・衛生管理面から、

13時25分(5校時予鈴)までしか取り置くことができません。ご承知おきください。