

7月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

日	料理名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	・ご飯 ・麻婆豆腐 ・ししゃものから揚げ ・荳わかめともやしの和え物	○	豚肉、鶏がら みそ、豆腐、油揚げ	牛乳、ししゃも、 荳わかめ	にんじん、にら にんにく、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、もやし	米、むぎ、上白糖、 かたくり粉、薄力粉 ひまわり油、 ごま油、揚げ油	833 kcal 34.6 g 28.8 g 3.1 g		
4火	・五目冷麺 ・じゃがバター ・かぼちゃのカップケーキ	○	むきえび、鶏肉、 油揚げ、 鰹厚削り節、たまご	牛乳、青のり	にんじん、 西洋かぼちゃ	しょうが、キャベツ、 もやし、きゅうり うどん、三温糖、 じゃがいも、薄力粉、 上白糖	ひまわり油、 有塩バター、 ごま	780 kcal 27.2 g 27.8 g 4.0 g	
5水★	・ご飯 ・鶏肉のハニーソースがらめ ・野菜のごま和え ・ピリ辛豚汁 ・メロン <i>試食会</i>	○	鶏肉、豚肉、油揚げ、 鰹厚削り節、みそ、 豆腐	牛乳	ほうれんそう、 にんじん、こねぎ	キャベツ、ごぼう、 だいこん、メロン	米、むぎ、 かたくり粉、 はちみつ、三温糖、 板こんにやく	揚げ油、アーモンド、 ごま、ひまわり油	840 kcal 32.3 g 28.2 g 2.5 g
6木	・ご飯 ・アジの香味焼き ・じゃがいものきんぴら煮 ・かきたま汁	○	あじ、みそ、豚肉、 さつま揚げ、 鰹厚削り節、 豆腐、たまご	牛乳	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	しょうが、にんにく、 ねぎ、玉葱、 干し椎茸	米、むぎ、 糸こんにやく、 じゃがいも、三温糖、 かたくり粉	ひまわり油、揚げ油、 ごま、ごま油	747 kcal 34.8 g 21.1 g 2.7 g
7金★	・ご飯 ・笹蒲鉾の磯辺揚げ ・かぼちゃの天ぷら ・じゃがいものごま酢和え ・七夕汁 <i>七夕メニュー</i>	○	笹かまぼこ、 鰹厚削り節、 蒸しかまぼこ	牛乳、青のり、 昆布	西洋かぼちゃ、 にんじん、こまつな、 オクラ	きゅうり、 コーン、えのきたけ、 とうがん、ねぎ	米、むぎ、薄力粉、 かたくり粉、 じゃがいも、三温糖、 そうめん	揚げ油、ごま	764 kcal 23.5 g 16.8 g 2.7 g
10月	・ご飯 ・厚焼き卵のおろしかけ ・野菜のアーモンド和え ・大根とわかめのみそ汁	○	たまご、大豆、 鰹厚削り節、油揚げ、 みそ	牛乳、昆布、 わかめ	にんじん、こねぎ、 ほうれんそう	だいこん、もやし、 キャベツ、ねぎ	米、むぎ、上白糖、 三温糖	アーモンド	746 kcal 29.4 g 23.0 g 3.3 g
11火	・ご飯 ・さんが焼き ・野菜の土佐まぶし ・ごまけんちん汁	○	いわし、豆腐、 たまご、みそ、 かつお節、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん、しそ葉、 ほうれんそう	玉葱、ごぼう、 しょうが、キャベツ、 だいこん、ねぎ	米、むぎ、上白糖、 かたくり粉、 じゃがいも、 板こんにやく	ひまわり油、ごま	737 kcal 30.3 g 21.4 g 2.4 g
12水★	・ナシゴレン ・サテ・アヤム ・空芯菜入り青菜の塩炒め ・冬瓜のスープ ・揚げバナナ <i>インドネシア料理</i>	○	豚肉、むきえび、 鶏肉、鶏がら	牛乳	にんじん、空心菜、 テンゲンツアイ、 赤ピーマン、こねぎ	しょうが、にんにく、 玉葱、黄ピーマン、 もやし、キャベツ、 とうがん、レモン、 バナナ	米、むぎ、はちみつ、 かたくり粉、薄力粉、 粉糖	ひまわり油、揚げ油	734 kcal 29.1 g 21.9 g 2.6 g
13木	・ミルクパン ・カレーコロッケ ・コールスローサラダ ・トマトとレタスのスープ ・冷凍みかん	○	豚肉、鶏肉、たまご、 鶏がら	牛乳	にんじん、トマト	玉葱、きゅうり、 キャベツ、コーン、 にんにく、レタス、 冷凍みかん	じゃがいも、薄力粉、 パン粉、上白糖、 かたくり粉	ひまわり油、揚げ油	834 kcal 30.8 g 29.5 g 3.6 g
14金★	・ご飯 ・油味噌 ・チキン南蛮 ・切り干し大根の日向夏ドレッシングサラダ ・冷やし汁 <i>宮崎県郷土料理</i>	○	大豆、みそ、鶏肉、 たまご、豆腐	牛乳、いりこ	にんじん	ごぼう、玉葱、 切り干し大根、 きゅうり、日向夏	米、むぎ、上白糖、 かたくり粉	ごま、揚げ油、 マヨネーズ (卵不使用) ごま油、ごま	853 kcal 29.9 g 30.6 g 3.0 g
18火	・冷しゃぶうどん ・粉ふき芋 ・ココア蒸しケーキ	○	鰹厚削り節、豚肉、 たまご	牛乳、荳わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり	うどん、三温糖、 じゃがいも、薄力粉、 上白糖	ひまわり油、 ねりごま、ごま	782 kcal 24.1 g 30.9 g 3.8 g
19水★	・ご飯 ・鯖の塩焼き ・ひじき煮 ・ごまみそ和え ・夏野菜のすまし汁 <i>まごはやさしいメニュー</i>	○	まさば、油揚げ、 大豆、鰹厚削り節、 みそ、鶏肉	牛乳、昆布、わかめ	さやいんげん、 こまつな	れんこん、ごぼう、 干し椎茸、キャベツ、 もやし、えのきたけ、 とうがん、玉葱	米、むぎ、三温糖、 じゃがいも、 かたくり粉	ひまわり油、ごま	739 kcal 30.4 g 20.3 g 3.2 g
20木★	・ご飯 ・シーフードカレー ・荳わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・すいか <i>海の日メニュー</i>	○	むきえび、いか、 鶏がら	牛乳、チーズ、 荳わかめ	にんじん、トマト、 こまつな	にんにく、 しょうが、玉葱、 りんご、すいか	米、むぎ、 じゃがいも、 薄力粉	ひまわり油、 有塩バター	777 kcal 22.9 g 18.2 g 3.6 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…782kcal たんぱく質…29.1g 脂肪…24.5g カルシウム…375mg マグネシウム…130mg 鉄…2.9mg 亜鉛…3.4g
ビタミンAレチノール当量…266μg ビタミンB1…0.38g ビタミンB2…0.58g ビタミンC…42g 食物繊維…5.2g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

★給食のない日・・・3年生 5日(水)6(木)7(金) 修学旅行
・・・2年生 11日(火) 校外学習

★7月5日(水)は試食会です。給食をぜひご家庭の話題にしてください。

★7月7日(金)は七夕メニューです。笹の葉をかたどった笹かまぼこを磯辺揚げにします。七夕汁には天の川をイメージしたそうめん、星をイメージしたオクラを入れます。夜晴れて天の川が見られると良いですね。

★7月12日(水)はインドネシアメニューです。「ナシゴレン」はナシがごはん、ゴレンが炒めるという意味です。「サテアヤム」はサテが串焼き料理、アヤムが鶏肉という意味です。給食では串には刺しませんが、インドネシアと同じようにタレに漬けこんで焼きます。空芯菜はヨウサイとも呼ばれ、インドネシアでよく食べられている特徴的な食材です。給食では炒め物にします。インドネシアではウリ科の野菜をたくさん食べます。今日は冬瓜をスープに入れます。揚げバナナは軽食やおやつとしてよく食べられています。お楽しみに。

★7月14日(金)は宮崎県郷土料理メニューです。チキン南蛮は鶏の唐揚げに甘酢あんをからめて上からタルタルソースをかけた料理です。油味噌はみそに大豆やごぼうを入れて煮詰めたごはんの上のせて食べる料理です。冷やし汁は、いりこすりごまを香ばしく乾煎りしてだしとして使い、豆腐、きゅうりを入れて冷やしていただく汁物です。夏バテ防止で食べます。サラダには宮崎県の名産品、切り干し大根と日向夏を使います。お楽しみに。

★7月19日(水)は「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。これは、豆類、ごま、わかめなどの海藻類、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の頭文字をとったものです。これらを食事に取り入れると、バランスのとれた和食になり、健康的なことから、広がりました。給食では毎月19日に「まごはやさしい」メニューを取り入れていきます。

★7月20日(木)は海の日メニューです。エビ、イカ、荳わかめが海の恵みの産物です。