

令和3年7月 献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1・木		麦ごはん		米, 麦		808 kcal 26.5 g
		酢豚	豚肉, うずら卵	でん粉, じゃが芋, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, ピーマン	
		ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮, 油	にんじん, もやし, チンゲンサイ, 長ねぎ	
2・金		そばろごはん	豚肉, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, グリンピース	709 kcal 26.3 g
		ししゃもの唐揚げ	カラフトししゃも	でん粉, 油		
		もやしとピーマンのお浸し	ハム, かつお		もやし, にんじん, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	
		高野豆腐の味噌汁	わかめ, 凍り豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
5・月		五目旨煮丼	生揚げ, 豚肉, うずら卵	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸	830 kcal 31.9 g
		大根とツナの和え物	ツナ	油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根	
		ずんだ白玉	豆腐	白玉粉, 砂糖	枝豆	
6・火		ガーリックトースト		パン, マーガリン	にんにく	732 kcal 26.3 g
		トマトクリームシチュー	鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ズッキーニ, マッシュルーム, トマト	
		バリバリサラダ		油, 砂糖, しゅうまいの皮, 油	キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	
		果物(メロン)			メロン	
7・水	シヨア(プレーン)	ジョア(プレーン)	乳酸菌飲料			638 kcal 25.3 g
		ばら寿司	油揚げ, ちくわ, ★えび, いか, のり	米, 麦, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう, 筍, 椎茸, かんぴょう, 鞠えんどう	
		七タ汁	かまぼこ	そうめん	にんじん, 大根, 筍, エリンギ, 長ねぎ	
		サイダー寒	寒天	砂糖	みかん, パイナップル	
8・木		ごはん		米		757 kcal 33.2 g
		小松菜ふりかけ	ちりめんじゃこ, かつお	ごま	小松菜	
		豆腐とひき肉の甘辛煮	豆腐, 豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 椎茸, 筍, グリンピース	
		わかめ汁	わかめ		白菜, にんじん, 長ねぎ	
9・金		ミーゴレン	豚肉	中華めん, 油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, もやし, ピーマン, 赤パプリカ, きくらげ	762 kcal 25.2 g
		青菜のスープ	鶏肉	油	にんじん, 大根, 小松菜, 長ねぎ	
		りんごの揚げ春巻		砂糖, バター, 春巻の皮, 油	りんご	
12・月		パエリア	鶏肉, いか, えび	米, 麦, バター, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, 赤パプリカ, 黄パプリカ, しめじ, マッシュルーム, レモン	753 kcal 32.5 g
		わかめサラダ	わかめ, しらす干し	油, 砂糖, ごま	にんじん, キャベツ, 大根, きゅうり	
		ソバ・デ・アホ	ベーコン, たまご	パン粉, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, セロリー	
13・火		つけうどん(ごまだれ)	鶏肉, わかめ, 味噌	うどん, ごま, 砂糖	にんじん, きゅうり, もやし	631 kcal 36.4 g
		いかの天ぷら	いか	小麦粉, 油		
		とうもろこし			とうもろこし	

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



令和3年7月 献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
14 ・ 水		森のピラフ	豚肉	米、麦、油	赤パプリカ、玉ねぎ、しめじ、エリンギ、ピーマン、とうもろこし	738 kcal 29.0 g
		鮭フライ	鮭	小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ	
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	
		ジュリエンスープ	鶏肉	油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー	
15 ・ 木		豚キムチ丼	豚肉	米、麦、油、ごま、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、白菜、キムチ、にら	790 kcal 27.2 g
		切干大根のナムル		油、砂糖	切干大根、にんじん、もやし、ほうれん草	
		トックスープ	鶏肉	トック、油	にんじん、大根、チンゲンサイ、きくらげ、長ねぎ	
16 ・ 金		じゃこわかめごはん	わかめ、ちりめんじゃこ	米、麦		789 kcal 29.9 g
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉、油	しょうが、にんにく	
		お浸し	かつお		白菜、にんじん、小松菜	
		じゃがいもとたまねぎの味噌汁	味噌	じゃが芋	玉ねぎ、長ねぎ	
19 ・ 月		夏野菜のトマトカレーライス	豚肉、ひよこ豆	米、麦、小麦粉、バター、油	トマト、しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、トマト、トマト	808 kcal 24.2 g
		おくらのサラダ		油、砂糖	キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、オクラ	
		果物(プラム)			プラム	

献立メモ

- ◆5日(月) **ずんだ白玉**… 「ずんだ」は、宮城県の郷土料理です。宮城県では餅を食べる機会が多く、色々な味付けで餅を食べます。なかでも「ずんだもち」は作るのに手間がかかるため、昔から来客用として出されることが多かったそうです。給食では、枝豆を刻んで作ったずんだあん、手作りの白玉と一緒に頂きます。
- ◆7日(水) **七夕の行事食**… 七夕は五節句のひとつです。五節句とは、中国で季節の変わり目とされている1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日に、旬の植物から生命力をもらい邪気を払う目的で行われていた行事です。これが日本に伝わり、農耕を行う人々の風習が合わさって、私たちの生活にも定着してきました。天の川に見立てたそうめんや星形の食材がちりばめられた、見た目にも華やかな七夕の行事食を味わいます。
- ◆9日(金) **ミーゴレン**… インドネシア、マレーシア、シンガポールなどの焼きそばです。ミーは「麺」、ゴレンは「揚げる」という意味があります。暑い夏でも食欲をそそるスパイシーな焼きそばです。
- ◆12日(月) **スペインの料理**… スペインは海に囲まれ、農業や酪農も盛んな国です。そのため、素材の味を生かした料理が好まれています。スペインを代表する米料理「パエリア」と、スペインの家庭料理「ソバ・テ・アホ」が給食に登場します。「ソバ・テ・アホ」は、固くなったパンを利用して作るにんにくスープです。給食ではパン粉を使って作ります。

☆ 今月の地場農産物

- ◆ 都築農園より
ズッキーニ、きゅうり、じゃが芋、トマト
- ◆ 和ファームより
大根



農産物キャラクター
「めくみちゃん」



七夕にお供え物をする家庭はあまりないかもしれませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えし、豊作を祝う習慣があります。また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草餅」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かくひものようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原型といわれています。七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきています。