



# 令和 5年度 7月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校

日	飲み物	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・土		土曜授業(給食無し)					
3・月		きんぴらご飯	鶏肉	米,麦,米油,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん	740 kcal 27.8 g	
		たこ焼き風かき揚げ	★たこ,かつお節,青のり	小麦粉,かたくり粉,米油	キャベツ,長ねぎ,紅しょうが		
		ゆで枝豆			枝豆		
		田舎汁	生揚げ,みそ	里芋,こんにゃく	にんじん,大根,ごぼう,長ねぎ,小松菜		
4・火		セサミトースト		★食パン,マーガリン,★ごま,砂糖		745 kcal 27.0 g	
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	オリーブ油,米油,砂糖	小松菜,にんじん,キャベツ,にんにく,バジル		
		夏野菜の豆乳クリームスープ	ベーコン,豚肉,豆乳	米油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,とうもろこし, ★かぼちゃ,★ズッキーニ,赤パプリカ,黄パプリカ		
5・水		肉みそキャベツ丼	豚肉,生揚げ,みそ	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,にら	757 kcal 33.6 g	
		冬瓜汁	鶏肉		にんじん,★冬瓜,しめじ,長ねぎ,小松菜		
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
6・木		体力アップまめまめキーマカレー	豚肉,大豆	米,麦,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリ, トマト,パセリ	818 kcal 29.4 g	
		ひじきと小松菜の鉄分サラダ	ひじき,ツナ	砂糖,★ごま	にんじん,キャベツ,小松菜,しょうが		
		冷凍みかん			みかん		
7・金		天の川ご飯	豚肉,★卵	米,麦,米油,砂糖	しょうが,さやいんげん,にんじん	758 kcal 34.2 g	
		大豆と小魚の揚げ煮	大豆,かえり煮干し	かたくり粉,米油,砂糖,★ごま			
		七夕汁	鶏肉,かまぼこ	そうめん	にんじん,長ねぎ,オクラ		
		星空ゼリー	アガー	砂糖・星型マカロニ	ぶどうジュース,ナタデココ		
10・月		トマトとズッキーニのスパゲティ	豚肉,ベーコン	スパゲティ,オリーブ油,米油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト, ピーマン,★ズッキーニ	700 kcal 28.9 g	
		ツナサラダ	ツナ	米油,砂糖	キャベツ,小松菜,にんじん,もやし,にんにく,玉ねぎ		
		ブルーベリーチーズケーキ	★クリームチーズ,★卵, ★ヨーグルト,★生クリーム	砂糖,小麦粉	レモン,ブルーベリー		
11・火		ご飯		米,麦		709 kcal 29.2 g	
		のりの佃煮	のり	砂糖			
		ピリ辛肉じゃが	豚肉	米油,じゃが芋,しらたき,砂糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん		
		モロヘイヤのみそ汁	油揚げ,みそ		玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,モロヘイヤ		
12・水		メキシカンライス	鶏肉	米,麦,米油,豆乳バター	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン	679 kcal 34.3 g	
		白身魚のサルサソース	メルルーサ	米粉,オリーブ油,砂糖	トマト,玉ねぎ,にんにく,レモン		
		ビーンズサラダ	大豆,青大豆,手亡豆,金時豆,ハム	じゃが芋,米油,砂糖	にんじん,キャベツ,さやいんげん,玉ねぎ,にんにく		
		ポソレ	豚肉	米油	にんにく,玉ねぎ,セロリ,レタス,とうもろこし,レモン		
13・木		ししじゅーしー	豚肉,油揚げ,刻み昆布	米,麦,米油,砂糖	しょうが,にんじん,しいたけ,長ねぎ	779 kcal 30.5 g	
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン,★卵,かつお節	米油,車心,砂糖	★ゴーヤ,しょうが,にんにく,にんじん,もやし		
		アーサー汁	鶏肉,豆腐,あおさのり		えのきたけ,長ねぎ		
		サーターアンダギー	豆乳	小麦粉,砂糖,米油			

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。

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 ・ 金		ピザトースト	ハム,★チーズ	★食パン,米油	玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,ピーマン	705 kcal 31.7 g
		カレーポトフ	ベーコン,豚肉,ウインナー	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉ねぎ,キャベツ	
		メロン			★メロン	
18 ・ 火		ご飯		米,麦		812 kcal 35.5 g
		あじフライ	あじ	小麦粉,パン粉,米油		
		茎わかめのごま風味	茎わかめ	★ごま油,砂糖,★ごま	にんじん,キャベツ,大豆もやし,しょうが	
		みそけんちん汁	鶏肉,豆腐,みそ	米油,じゃが芋,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,しめじ,長ねぎ,小松菜	
19 ・ 水		冷やしサラダうどん	ツナ	うどん	にんじん,もやし,レタス,水菜,とうもろこし	721 kcal 30.3 g
		鶏肉のレモンしょうゆ焼き	鶏肉	米粉,砂糖	しょうが,にんにく,レモン	
		みそポテト	みそ	じゃが芋,米油,砂糖		
		みかんシャーベット		みかんシャーベット		

献立メモ

◆3日(月) 行事食「半夏生」

半夏生とは夏至から数えて11日目、もしくはその日から5日間をい、昔から農家が田植えを終える節目の日とされてきました。関西地方では、田植えの後の稲がしっかりと根付いて離れないように、この日にたこを食べる風習があります。給食では、たこを使ってたこ焼き風のかき揚げを作ります。



◆5日(水) IJ学級「とうもろこしの皮むき」

この日のとうもろこしは、IJ学級のみなさんが皮をむいてくれます。

◆6日(木) 「体力向上メニュー」

夏の暑さで食欲が落ちてしまいがちなこの季節に、しっかり食べることで体力向上につながる献立です。夏は汗と一緒に体外へ流れ出てしまう鉄分を意識的に取り入れてほしいため、鉄分を強化した内容になっています。



◆7日(金) 行事食「七夕」

七夕は、年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことが許された、牽牛(彦星)と織女(織姫)の中国の伝説から生まれた行事です。「天の川ご飯」は、夜空に浮かぶ天の川をイメージして盛り付けた三色丼です。「七夕汁」には、天の川と織姫のつむぐ糸に見立てたそうめん、短冊の形のにんじん、切り口が星形に見えるオクラ、星形のかまぼこが入っています。「星空ゼリー」は、星形のマカロニを中に入れたぶどう味のゼリーです。

◆12日(水) 世界の料理「メキシコ」

メキシコ料理には、とうもろこし、豆、唐辛子が欠かせません。今回は、これらの食材を多く使って給食風にアレンジしたメキシコ料理を作ります。「メキシカンライス」は、チリパウダーを入れて少し辛い味に仕上げます。「白身魚のサルサソース」は、トマト、玉ねぎ、レモンなどを混ぜたソースを焼いた白身魚にかけた料理です。「ビーンズサラダ」には、4種類の豆が入ります。「ポソレ」は、豚肉を煮込んだスープに大粒のとうもろこしや野菜を入れて煮込んだメキシコの伝統的なスープです。



◆13日(木) 郷土料理「沖縄県」

「ししじゅーしー」は、豚肉、野菜、油揚げ、昆布が入った具だくさんの炊き込みご飯です。「ゴーヤチャンプルー」の「チャンプルー」は沖縄の方言で「ごちゃ混ぜにする」という意味で、ゴーヤをメインに、色々な具材と一緒に炒めます。「アーサー汁」は、「アーサー(あおさ)」と沖縄で作られている「島豆腐」を入れたあっさりとした汁物です。「サーターアンダギー」は沖縄で昔から食べられている伝統的な揚げ菓子です。「サーター」は砂糖、「アンダギー」は揚げ物を意味します。

☆今月の地場農産物☆

◆田倉農園より 枝豆・ズッキーニ・トマト・ピーマン

玉ねぎ・じゃが芋・小松菜

◆加藤ファームより ブルーベリー

◆中野農園より とうもろこし・小松菜



農産物キャラクター「めぐみちゃん」

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

