



令和 元年 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・月		枝豆ごはん		米 麦	枝豆	714 kcal 38.0 g
		鯿の香味焼き	鯿	ごま 砂糖 ごま油	長ねぎ	
		小松菜の辛みそ和え	みそ	砂糖	小松菜 キャベツ もやし 人参	
		むらくも汁	鶏肉 豆腐 たまご		人参 玉ねぎ 長ねぎ	
2・火		冷やし中華	鶏肉 たまご	中華めん ごま油 砂糖 油	きゅうり もやし 人参 生姜 椎茸 長ねぎ	843 kcal 42.0 g
		いかのオーロラソースかけ	いか	でん粉 油 マヨネーズ		
		さくらんぼ			さくらんぼ	
3・水		トマトのカレーライス	豚肉 チーズ	米 麦 小麦粉 バター 油	トマト 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 赤パプリカ	856 kcal 26.1 g
		くるみのハニーサラダ		くるみ 油 はちみつ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	
		メロン			メロン	
4・木		ごぼうピザトースト	豚肉 チーズ	パン 油 マヨネーズ	玉ねぎ ごぼう ピーマン	715 kcal 27.1 g
		じゃが芋と ブロッコリーのソテー		じゃが芋 オリーブ油	ブロッコリー エリンギ	
		レンズ豆のスープ	ベーコン レンズ豆	油	人参 玉ねぎ セロリー 小松菜 とうもろこし	
		冷凍みかん			冷凍みかん	
5・金		ばら寿司	油揚げ ちくわ たまご えび いか のり	米 麦 砂糖 ごま 油	人参 ごぼう 筍 椎茸 かんぴょう さやえんどう	727 kcal 33.9 g
		オクラ入りお浸し	かつお (おかか)		オクラ 白菜 人参	
		七タ汁	かまぼこ	そうめん	人参 大根 筍 椎茸 長ねぎ	
		プラム (すもも)			プラム	
8・月		五目うま煮丼	生揚げ 豚肉 うずら卵	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 椎茸	829 kcal 31.8 g
		大根とツナの和え物	ツナ	ごま油 砂糖	水菜 きゅうり 大根	
		ずんだ白玉	豆腐	白玉粉 砂糖	枝豆	
9・火		パンネアラピータ	ベーコン	パンネ オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム トマト	937 kcal 29.1 g
		ビーンズサラダ	レンズ豆 金時豆 ひよこ豆	油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	
		ブルーベリーチーズケーキ	チーズ 生クリーム 調理用牛乳	砂糖 小麦粉	ブルーベリー	
10・水		麦ごはん		米 麦		887 kcal 40.3 g
		くるみとじゃこの佃煮	ちりめんじゃこ	くるみ ごま 油 砂糖		
		鮭フライ	鮭	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	
		ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	こんにゃく 砂糖	人参 れんこん さやいんげん	
		夏野菜のみそ汁	みそ	じゃが芋	なす 南瓜 生姜 長ねぎ	
11・木		パインパン		パン	パイン缶	768 kcal 32.7 g
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		生姜 にんにく レモン	
		ポテトサラダ	ツナ	じゃが芋 オリーブ油 マヨネーズ	人参 さやいんげん とうもろこし 玉ねぎ	
		モロヘイヤのスープ	鶏肉		モロヘイヤ 人参 もやし 長ねぎ 生姜	
		フルーツかくれんぼゼリー	調理用牛乳 アガー	砂糖	黄桃缶 りんご缶 パイン缶 みかん缶	
12・金		みかんジュース			みかんジュース・オレンジジュース	766 kcal 20.4 g
		マーボーなす丼	豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 筍 たら なた ピーマン	
		カシューナッツの炒め物	鶏肉	カシューナッツ 油 砂糖 オイスターソース	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜	
		すいか			すいか	

裏面あり



※ 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。

令和 元年 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
16 ・ 火		シシジューシー	豚肉 昆布 竹輪	米 麦 油 ごま 砂糖	生姜 人参 ごぼう 長ねぎ	793 kcal 38.7 g
		ちきあぎ	鰯(たら) いか たまご	油 小麦粉	生姜 ごぼう 人参 しそ葉	
		フーイリチー	豚肉 かつお(おなか)	車麴(くるまふ) 油	もやし 人参 玉ねぎ キャベツ にら	
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	こんにゃく	人参 大根 椎茸 長ねぎ	
17 ・ 水		ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米 麦	ゆかり粉	773 kcal 28.4 g
		豆腐カツ	豆腐	小麦粉 パン粉 油		
		こっばなます	油揚げ みそ	砂糖 ごま	大根 人参 椎茸	
		打ち豆汁(うちまめじる)	大豆 みそ	ごま油	人参 大根 ごぼう 椎茸 長ねぎ	
18 ・ 木		豚キムチ丼	豚肉	米 麦 ごま油 油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 キムチ にら	815 kcal 29.0 g
		切干し大根のナムル		ごま油 砂糖	切干し大根 人参 大豆もやし ほうれん草	
		トックスープ	鶏肉	トック ごま油	人参 大根 チンゲン菜 きくらげ 長ねぎ	
		パイナップル(生食) ↑ 生をカットして提供します。			パイナップル	
19 ・ 金		ココアトースト		パン マーガリン 砂糖 ココア		826 kcal 30.0 g
		コシード	鶏肉 ベーコン ウインナー ひよこ豆	じゃが芋 油	人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	
		シーフードサラダ	えび いか わかめ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	
		おたのしみデザート		砂糖	みかん	

献立メモ

- ◆5日(金)セタメニュー… 7月7日のセタにちなんで、切り口の断面が、星の形に似ているオクラを使ったお浸しや、天の川をイメージしたそうめんや星形かまぼこを使ったセタ汁がでます。
- ◆9日(火)ブルーベリーケーキ… 地場産のブルーベリーを使った、手作りケーキです。 おたのしみに!!
- ◆16日(火)沖縄料理… 「シシジューシー」は、豚肉を使った炊き込みごはん、で、「ちきあぎ」は、魚のすり身とごぼうなどを使ったさつま揚げのような料理です。そのほか、「フーイリチー」は、麴(ふ)が入ったチャンプルーに似た料理で、「イナムドゥチ」のイナは、猪(イノシシ)もどきの意味があり、豚肉やかまぼこ、こんにゃくなどみそ味の具たくさんな煮物料理です。
- ◆17日(水)打ち豆汁… 福井県や滋賀県などの郷土料理です。大豆を加工して作られる乾物です。打ち豆汁は、精進料理(しょうじんりょうり)という日本の伝統食のひとつとして親しまれています。

☆ 今月の地場農産物



農産物キャラクター
「めくみちゃん」

- ◆ 都築農園より トマト ピーマン じゃが芋
- ◆ 岩崎農園より キャベツ
- ◆ 本橋農園より キャベツ 大根
- ◆ 蓮見農園より 小松菜
- ◆ 加藤農園より ブルーベリー

上記の農園から届く予定です。

セタ

セタは、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。

現代のセタは、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。セタには、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



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。