



日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (火)	ご飯 鯖の塩焼きおろしだれがけ 白滝サラダ 冬瓜の旨煮	○	牛乳 、さば、かつお節、豚肩肉、うずら卵(レトルト)、大豆	米、押し麦、上白糖、しらたき、ごま油、サラダ油、白炒りごま、じゃがいも、板こんにゃく	大根、ブラックマッペもやし、人参、 きゅうり 、生姜、冬瓜、乾しいたけ	789 kcal 36.1 g 30.1 g
2(水) 期末試験(給食はありません)						
3(木) 期末試験(給食はありません)						
4(金) 期末試験(給食はありません)						
7 (月)	枝豆ごはん ししゃもと竹輪の天ぷら おかか和え なすのみそ汁	○	牛乳 、たきこみわかめ、焼ちくわ、ししゃも、たまご、かつお節、油揚げ、白みそ、赤みそ、乾燥わかめ	米、もち米、小麦粉、揚げ油、上白糖、じゃがいも、白すりごま	えだまめ(冷凍)、生姜、キャベツ、 小松菜 、人参、なす、玉葱	714 kcal 27.2 g 23.2 g
8 (火)	豚肉の卵とじ丼 天の川汁 七タゼリー	○	牛乳 、豚肩肉、高野豆腐、たまご、かまぼこ、粉寒天	米、押し麦、しらたき、焼きふ、上白糖、かたくり粉、そうめん、星形ナタデココ	人参、 玉葱 、乾しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、 小松菜 、パインナッブル(缶)	717 kcal 28.3 g 17.5 g
9 (水)	麦ごはん トマト麻婆豆腐 ひじきときゅうりのサラダ ももゼリー	○	牛乳 、豚ひき肉、豚レバー、赤みそ、とうふ(もめん)、芽ひじき(乾)、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、三温糖、白すりごま	生姜、にんにく、長葱、人参、玉葱、たけのこ(水煮)、乾しいたけ、ホールトマト(缶)、ニラ、 きゅうり 、ホールコーン(缶)、ももジュース、もも(缶)	768 kcal 31.2 g 20.2 g
10 (木)	なすとトマトのスパゲッティ 大豆とじゃが芋の磯部揚げ くだもの	○	牛乳 、無塩せきベーコン(無添加)、豚ひき肉、ひよこめ(乾)、粉チーズ、あおのり、大豆	サラダ油、スパゲッティ、オリーブ油、ざらめ糖、じゃがいも、揚げ油、かたくり粉	にんにく、玉葱、ホールトマト(缶)、マッシュルーム(ゆで)、 トマト 、 なす 、パセリ、小玉すいか	774 kcal 30.2 g 27.1 g
11 (金)	シンジューシー 白身魚の香味焼き トマトのかきたまスープ くだもの	○	牛乳 、豚ばら肉、刻みこんぶ、ふか、とり肉、たまご	米、サラダ油、三温糖、白炒りごま、ごま油、かたくり粉	人参、万能ねぎ、生姜、にんにく、長葱、玉葱、 トマト 、えのきたけ、 小松菜 、生姜、冷凍みかん	700 kcal 31.8 g 19.5 g
14(月) オンライン授業日(給食はありません)						
15 (火)	小松菜肉味噌丼 塩昆布和え 有機野菜のみそ汁 黒ごまプリン	○	牛乳 、豚ひき肉、高野豆腐、赤みそ、塩昆布、さつま揚げ、乾燥わかめ、白みそ、 調理用牛乳 、生クリーム	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、はるさめ、三温糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、黒練りごま、上白糖、黒すりごま	にんにく、人参、もやし、 小松菜 、キャベツ、きゅうり、大根、えのきたけ	773 kcal 28.4 g 20.8 g
16(水) 午前授業日(給食はありません)						
17 (木)	夏野菜の米粉カレーライス ツナと野菜のゴマ和え フルーツヨーグルト	○	牛乳 、豚肩肉、大豆、ピザ用チーズ、 調理用牛乳 、まぐろ水煮(缶)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、サラダ油、さつまいも、米粉、上白糖、白すりごま	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、りんご、 小松菜 、キャベツ、もやし、みかん(缶)、パインナッブル(缶)、もも(缶)	774 kcal 25.3 g 21.4 g

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。
※東京都産の食材は**太字**で示しています。

◆ 沖縄県の郷土料理 ◆

「シンジューシー」は、肉や野菜の入った沖縄の炊き込みご飯です。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理だったそうですが、最近では家庭料理としても親しまれています。沖縄の言葉で「シシ」とは「豚肉」、「ジューシー」とは「混ぜご飯」を意味します。本場では米と具を合わせて炊き込みますが、給食では具を大釜で別に作り、炊き上がったごはんとは混ぜ合わせて作ります。

給食で沖縄の郷土料理を楽しみましょう!



◆ 7月の行事食 ◆

7月7日「七夕」にちなんで、給食では七夕の行事食を作ります。七夕は、季節の節目である「五節句」の一つです。七夕の日には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは平安時代の七夕の儀式で、そうめんの原型となった「素餅(さくべい)」という小麦料理が供えられていたことにちなんでいます。給食では、一日遅いですが、7月8日に「そうめん」と「星形のかまぼこ」で、天の川と夜空に光る星をイメージした「天の川汁」を作ります。「七タゼリー」は、星形のナタデココとバタフライピーという紅茶を使って、星空をイメージしたゼリーです。

☆七夕の日は夜空に星が見えるといいですね☆