

日	主食	牛乳	赤の仲間区 血や肉になる	黄の仲間区 熱や力の元になる	緑の仲間区 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
3 (月)	枝豆ごはん さばの竜田揚げ ひじきと野菜のごまあえ 夏けんちん くだもの	○	牛乳,炊き込みわかめ,鯖,油揚げ 芽ひじき(乾),高野豆腐	米,玄米,片栗粉,揚げ油,三温糖,黒炒りごま,白炒りごま,黒すりごま,じゃが芋,ごま油	冷凍枝豆,生姜,キャベツ,小松菜, 人参,なす,かぼちゃ,大根,長ねぎ, つきこんにやく,メロン	792 kcal 33.2 g 31.0 g
4(火)~6(木) 期末試験期間のため給食はありません。						
7 (金)	<七夕の行事食> あなごちらし ししゃもの素焼き 七夕汁 お星さまゼリー	○	牛乳,油揚げ,蒸し穴子,刻みのり, ししゃも,鶏もも肉,卵,粉寒天	米,玄米,上白糖,そうめん,片栗粉, 星形ナタデココ	たけのこ水煮,干し椎茸,冷凍枝豆, 人参,れんこん,かんぴょう,オクラ, 長ねぎ,桃ジュース,黄桃(缶)	807 kcal 32.0 g 23.9 g
10 (月)	チンジャオロース丼 春雨スープ アセロラゼリー	○	牛乳,豚もも肉,豚レバー,鶏肉, うずらの卵,粉寒天	米,玄米,サラダ油,上白糖,片栗粉, ごま油,緑豆春雨,白すりごま, ナタデココ	にんにく,生姜,人参,玉葱,長ねぎ, 青ピーマン,たけのこ水煮,青梗菜, えのきたけ,アセロラジュース	774 kcal 29.7 g 21.5 g
11 (火)	<山形県の郷土料理> ご飯 山形のだし アジフライ 庄内麩と切干大根のみそ汁 くだもの	○	牛乳,納豆昆布,粉鯉,鰯,乾燥わかめ, 白みそ,赤みそ	米,上白糖,小麦粉,片栗粉,卵不使用 マヨネーズ,乾燥パン粉,揚げ油,庄内 麩,白すりごま	なす,きゅうり,みょうが,しその葉, 葉葱,生姜,にんにく,切り干し大根, 人参,小松菜,長ねぎ,板こんにやく, デラウェア	776 kcal 31.8 g 21.9 g
12 (水)	<沖縄県の郷土料理> シンジュシー ゴーヤチャンプルー もずくスープ くだもの	○	牛乳,豚ばら肉,刻み昆布,豚肩肉, 押し豆腐,卵,粉鯉,鶏もも肉,沖縄 もずく,かまぼこ	米,サラダ油,上白糖,白炒りごま, ごま油,片栗粉	人参,万能ねぎ,にんにく,生姜,玉葱, ブラックマツペもやし,ゴーヤ,長葱, キャベツ,えのきたけ,しらたき,冷凍 パイナップル	754 kcal 30.6 g 24.1 g
13 (木)	明日葉ビスキュイパン かぼちゃの米粉シチュー パブリカサラダ	○	牛乳,卵,ベーコン,鶏もも肉,豆乳, 白いんげん豆,調理用牛乳,ツナ(缶), 生クリーム	ミルクパン,有塩バター,上白糖, 小麦粉,アーモンド粉,サラダ油, じゃが芋	明日葉粉末,にんにく,人参,玉ねぎ, マッシュルーム水煮,かぼちゃ,パセ リ,ホールコーン(缶),クリームコーン (缶),キャベツ,きゅうり,赤パブリカ, 黄パブリカ	816 kcal 27.5 g 35.9 g
14 (金)	なすとトマトのスパゲッティ あおのりポテト くだもの	○	牛乳,ベーコン,豚ひき肉,粉チーズ, ひよこ豆(乾),高野豆腐,あおのり	サラダ油,スパゲティ,オリーブ油, 揚げ油,上白糖,じゃが芋,片栗粉	にんにく,玉葱,ホールトマト(缶), マッシュルーム水煮,トマト,なす, パセリ,小玉すいか	748 kcal 28.6 g 27.5 g
17(月) 海の日						
18(火) 午前授業日(給食はありません)						
19 (水)	夏野菜のカレーライス ビーンズサラダ セレクトアイス (パニラアイス or みかんシャーベット)	○	牛乳,大豆(水煮),豚肩肉,豆乳,ピザ用 チーズ,白いんげん豆,ひよこ豆(乾)	米,玄米,サラダ油,じゃが芋,揚げ油, 有塩バター,小麦粉,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,なす,かぼ ちゃ,ズッキーニ,キャベツ,冷凍枝豆, ホールコーン(缶)	858 kcal 26.9 g 28.4 g
20(木) 一学期終業式(給食はありません)						
						みかん シャーベット セレクト 824 kcal 25.1 g 23.2 g

7月の行事食
~七夕献立~

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(すくひ)」という小麦料理がお供えされていたことにちなんでいます。

給食では、「そうめん」と「オウゴン」で、天の川と夜空に光る星をイメージした「七夕汁」や、星形のナタデココを使ったデザート「み星さまゼリー」を作ります。

~七夕の日は夜空に星が見えるといいですね★~

東京都の農家「国産国産」の野菜をいただきます

「トマト」は年間を通して売られている野菜ですが、その旬は初夏から秋頃までです。サラダや煮込み料理、スープにはもちろん、料理の彩りに加えたりなど幅広く使われます。

「ズッキーニ」は、夏に取れる野菜です。キュウリを少し太くしたような形をしています。表面はすべすべして、緑色のモノと黄色のモノがあります。見た目はキュウリに似ていますが、「カボチャ」の仲間です。給食で旬の食材を味わいましょう。

◆ 沖縄県の郷土料理 ◆

「シンジュシー」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「シン」とは「豚肉」、「ジュシー」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一緒に混ぜ合わせて作ります。

「ゴーヤチャンプルー」は沖縄の代表的な家庭料理です。「チャンプルー」とは沖縄の言葉で「ごちゃまぜ」という意味があります。

「もずくスープ」に使うもずくは、独特のぬめりとシャキシャキとした食感が特徴の海藻です。日本で食べられているもずくの多くが沖縄県で生産されたものです。もずくには食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整える効果があります。

給食で沖縄の郷土料理を楽しみましょう!



◆ 山形県の郷土料理 ◆

「だし」は、野菜を手軽に食べられる夏の山形県の定番料理です。山々に囲まれ夏は高温多湿で非常に曇りが厳しい村山地域を中心に食べられてきたと言われており、現在でも地元の人々の生活に定着している一品です。「だし」という名前の由来は、出汁のようにほかの食材を引き立てる事から「だし」となった説や、包丁で野菜を細かく切り「出す」ことから「だし」となった説、また、野菜を刻んで味付けしただけで手早く食卓に「出す」ことから「だし」となったなど、諸説あると言われています。「だし」のレシピは「100軒の家があれば100種類の味」があるといわれますが、ナスやきゅうりなどの夏野菜が使われることが多いです。

「庄内麩」は、山形県庄内に昔から伝わる板状の焼き麩です。薄く延ばした生地を棒に巻き付け、直火で焼き上げ板状にした独特のもので、汁物や煮物など様々な料理に用いられています。