

日 曜	献立名	牛乳	ひとくちメモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー たんぱく質 食塩
1 月	とうもろこしごはん さけのバターしょうゆがけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	○	【季節の献立】とうもろこしは旬の食材です。ごはんを炊くときに、とうもろこしの芯を入れることで、風味が増します。	さけ おかか 青のり 豚肉 昆布 油揚げ	米 麦 ごま でん粉 油 マーガリン 砂糖 じゃがいも	とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 大根 えのき ねぎ	597 kcal 24.5 g 2.1 g
2 火	麦ごはん のりの佃煮 とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と根菜のみそ汁	○	のりの佃煮は「NPO法人ふるさと東京を考える実行委員会」の方から寄付をしていただきました。葛西の海で獲れたのりで作られています。	のり とり肉 豚肉 おかか 生揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま でん粉 ごま油 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉ねぎ 大根 かぼちゃ えのき	579 kcal 27.2 g 2.2 g
3 水	ジャージャー麺 中華スープ パイナップルケーキ	○	肉みそと麺がよく合うソーヤー麺は、中国では家庭料理として親しまれていますが、香港や台湾、韓国などでは、外食料理でもあるそうです。	豚肉 大豆 みそ 豆腐 わかめ 卵	蒸し中華めん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油 油 小麦粉	きゅうり もやし しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 パイン缶	562 kcal 24.9 g 2.6 g
4 木	七夕ちらし寿司 たらもの西京焼き 七夕のそうめん汁 七夕フルーツポンチ	○	【七夕献立】7/7の七夕にちなんで献立です。星をたくさん散りばめた献立になっています。全部で何種類の星が入っているでしょう？	油揚げ 卵 たら みそ 粉寒天 かまぼこ	米 砂糖 油 ごま でん粉 そうめん	干し椎茸 たけのこ 人参 しょうが 玉ねぎ 大根 オクラ 小松菜 ねぎ ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 みかん缶	555 kcal 25.6 g 2.5 g
5 金	ピザトースト アーモンドサラダ ABCスープ バナナ	○	ピザトーストは給食室特製のピザソースとベーコンや玉葱などの具材、チーズを乗せたトーストです。	ベーコン ツナ チーズ とり肉 いんげん豆	食パン ｸﾞｰﾌﾞ油 アーモンド 油 じゃがいも 砂糖 ﾌﾙﾌﾞｯﾀｰ加こ	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ キャベツ 小松菜 フロッコリー きゅうり 人参 パナナ	572 kcal 24.5 g 2.6 g
8 月	たまごとレタスのチャーハン レバーのにんにく揚げ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	レバーのにんにく揚げはしっかり下味を付け、にんにくたっぷりタレを絡めました。チャーハンにもよく合う一品です。	卵 とり肉 豚レバー 豆腐	油 米 麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 春雨	ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ レタス にんにく 大豆もやし もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ いら きくらげ	596 kcal 24.2 g 2.3 g
9 火	麦ごはん 野沢菜ふりかけ 山賊焼き 糸寒天の和え物 大平汁	○	【たんぼほメニュー】清新臨海地区の共通献立です。今年度第1回目は長野県の郷土料理です。	しらす とり肉 ハム 糸寒天 豆腐 ちくわ	米 麦 ごま油 ごま でん粉 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	野沢菜 りんご しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 大根 えのき ねぎ 小松菜	561 kcal 23.1 g 2.0 g
10 水	麦ごはん スタミナ納豆 さばのごま焼き もやしの磯和え 厚揚げのみそ汁	○	7月10日は「納豆の日」です。にんにくを使ったスタミナ納豆はごはんによく合うので、もりもり食べましょう。	豚肉 納豆 さば のり 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんにく 葉ねぎ しょうが 人参 小松菜 もやし きゅうり 大根 えのき ねぎ	600 kcal 30.3 g 1.9 g
11 木	二色トースト（ブルーベリー・マーマレード） いんげん豆のクリームスープ かぼちゃ入りアーモンドツナサラダ ゆでとうもろこし	○	旬のとうもろこしを3年生が皮むきしてくれました。今の時期のとうもろこしは甘みが強く、美味しいです。	とり肉 あさり レンズ豆 豆乳 白いんげん豆 牛乳 ツナ 生クリーム	胚芽食パン 食パン 油 砂糖 コーンスターチ アーモンド じゃがいも	ブルーベリージャム マーマレードジャム 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ とうもろこし	565 kcal 24.0 g 2.2 g
12 金	油麩丼 呉汁 すんだ白玉	○	【郷土料理：宮城県】今月の郷土料理は宮城県です。油麩丼やすんだは宮城県で親しまれている料理です。	豚肉 卵 油揚げ みそ 大豆 豆腐 豆乳	米 麦 油 砂糖 油麩 ごんにやく じゃがいも 白玉粉 はちみつ でん粉	玉ねぎ 人参 えのき 干し椎茸 ねぎ かねぎ 大根 しめじ 小松菜 枝豆	636 kcal 27.0 g 2.1 g
16 火	枝豆ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがん汁	○	【季節の献立】冬瓜は7月～9月が旬の夏野菜です。冬瓜は沖縄県で出荷の多い食材です。どんな味がするのかな？	とり肉 ひじき ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	枝豆 しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 人参 とうがん	567 kcal 25.4 g 2.5 g
17 水	夏野菜のカレーライス こまつなサラダ フルーツヨーグルト	○	【季節の献立】夏野菜と言われる、かぼちゃや人参、ｽｯｷｰｰが入っているカレーは、いつもとは一味違うカレーになっています。	とり肉 ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マーガリン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ｽｯｷｰｰ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁 パイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ	624 kcal 21.7 g 1.7 g
18 木	カレーピラフ アジフライ ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ ももゼリー	○	【リザーブ給食】あさがおランチ	とり肉 あじ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース きゅうり コーン キャベツ えのき 小松菜 ネクター 白桃缶	587 kcal 23.2 g 2.5 g
	ガーリックピラフ アジフライ ポテトサラダ 豆腐とキャベツのスープ オレンジゼリー	○	【リザーブ給食】ひまわりランチ	とり肉 あじ 豆腐 粉寒天	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ エリンギ コーン きゅうり キャベツ えのき 小松菜 オレンジジュース みかん缶	588 kcal 23.4 g 2.3 g

7月の目標 正しい姿勢で食べましょう

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

七夕3択クイズ

Q1 年に一度、七夕の夜に天の川をわたって会うのは、彦星とだれでしょう？

① かぐやひめ ② おりひめ ③ シンデレラ

Q2 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう？

① 角切り ② 輪切り ③ 短冊切り

Q3 七夕の料理によく使われる、きり口が星形になる野菜はどれでしょう？

① ピーマン ② オクラ ③ ゴーヤ

7月18日(木)はリザーブ給食です！

リザーブ給食とは、2種類の組み合わせの給食から、自分の食べたいと思う方を選んで、事前に予約(リザーブ)する給食です。今回は、「主食」と「デザート」が違う2種類の組み合わせから選びます。7月の最初に、希望を取りますので、それまでにどちらを選ぶか考えておいてください。