

6月



# こんだてひょう



江戸川区立西葛西中学校

日	献立名	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	13時 -
4 火	ポークカレーライス		豚こま	精白米,粒麦,サラダ油,じゃがいも ★バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	806 kcal
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ,まぐろ缶詰	白ごま(いり),さとう,サラダ油	きゅうり,キャベツ,にんじん	
	ぶどう寒天		粉寒天	さとう	ぶどうストレートジュース	
5 水	かやくごはん		★油揚げ,細切りこんにゃく	精白米,粒麦,サラダ油, つきこんにゃく,さとう	にんじん,ごぼう,干し椎茸	769 kcal
	ごぼう入りつくね焼き		鶏ひき肉,白みそ,★たまご	パン粉,白ごま,さとう,でん粉	玉葱,ごぼう,れんこん,しょうが	
	アスパラソテー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油,オリーブ油	アスパラガス,キャベツ,ホウレンソウ	
	小松菜と豆腐のみそ汁		★木綿豆腐,白みそ,赤みそ		玉葱,ねぎ,こまつな	
6 木	いわしの蒲焼丼		まいわし	精白米,粒麦,でん粉,油,さとう, 白ごま	しょうが	759 kcal
	切干大根のごま和え			さとう,白ごま,白すりごま	切干しだいこん,こまつな,キャベツ,にんじん	
	おろし汁			でん粉	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	
	果物(メロン1/16)				★アンデスメロン	
7 金	ジャージャー麺		豚ひき肉,赤みそ	蒸し中華めん,ごま油,サラダ油 さとう,白ごま	★もやし,きゅうり,しょうが,にんにく,玉葱 にんじん,干し椎茸,ねぎ	791 kcal
	茎わかめとコーンのサラダ		くきわかめ,まぐろ缶詰	じゃがいも,白ごま,サラダ油 さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホウレンソウ,玉葱	
	杏仁豆腐		粉寒天,★牛乳,★調製豆乳 ★生クリーム(乳)	さとう	★りんご,黄桃缶,みかん缶,レモン(果汁,)	
10 月	ごぼうピラフ		鶏こま	精白米,粒麦,サラダ油,★バター	ごぼう,玉葱,にんじん,さやいんげん	719 kcal
	みそドレッシングサラダ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆 無),白みそ	じゃがいも,油,サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホウレンソウ	
	豆腐と卵のスープ		鶏こま,★たまご,★木綿豆腐	でん粉	にんじん,玉葱,こまつな,ねぎ	
11 火	カリカリ梅ごはん		ちりめんじゃこ,粉かつお	精白米,粒麦,白ごま	カリカリ梅	777 kcal
	いんげん豆入りアジメンチカツ		あじ,豚ひき肉,金時豆	パン粉,ながいも,小麦粉,油,さとう	玉葱	
	コーンときゃべつのソテー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆 無)	オリーブ油	にんじん,キャベツ,ホウレンソウ,アスパラガス	
	もやしとにらのみそ汁		★木綿豆腐,★油揚げ,白みそ,赤み そ		にんじん,★もやし,にら	
12 水	チリピーズドッグ		豚ひき肉,白いんげん豆,★スライ スチーズ	コッペパン,サラダ油,さとう 小麦粉	しょうが,にんにく,玉葱	720 kcal
	ちーかまサラダ		姫竹輪(卵無),蒲鉾(卵無) 冷凍わかめ	サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱	
	トマトパスタスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆 無),レンズまめ(乾)	サラダ油,じゃがいも ツイストマカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶(ホール) パセリ	
	果物(アゲス1/16)				★アンデスメロン	
13 木	あさりの混ぜごはん		★あさり むき身(生),★油揚 げ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう 白ごま(いり)	ごぼう,さやいんげん	749 kcal
	枝豆入りぎせい豆腐		鶏ひき肉,★木綿豆腐,たまご	サラダ油(米),さとう	にんじん,干し椎茸,ねぎ,★えだまめ	
	和風サラダ		焼き竹輪,冷凍わかめ	白ごま(いり),さとう,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	
	すりごまのみそ汁		★木綿豆腐,赤みそ,白みそ	じゃがいも,白すりごま	だいこん,ねぎ,こまつな	
14 金	麦ご飯			精白米,粒麦		767 kcal
	鉄火味噌		★大豆(国産),赤みそ	サラダ油,さとう,白ごま(いり)	ごぼう	
	ししゃもの南蛮漬け		★ししゃも	油,でん粉,さとう	ねぎ,とうがらし(乾)	
	野菜系こんのごま和え			つきこんにゃく,白すりごま,さ とう	キャベツ,★もやし,こまつな,にんじん	
	とりどり汁		鶏こま,★木綿豆腐		ごぼう,にんじん,だいこん,ほんしめじ,ねぎ こまつな	
	果物(プラム)				★プラム	
19 水	小松菜ビスキュイパン		★たまご	★丸パン,★無塩バター, さとう,小麦粉	いちごジャム,こまつな	726 kcal
	ポークシチュー		豚角切り	サラダ油,じゃがいも,★バター 小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん トマト缶詰(ホール)	
	わかめときゃべつのサラダ		冷凍わかめ	サラダ油(米),さとう	キャベツ,ホウレンソウ,にんじん	

6月

# こんだてひょう



20 木	きび入りごはん			精白米,粒麦,きび		726 kcal
	ひじきのふりかけ		ひじき,かつお節 おかか	白ごま,さとう		
	あじのごま茶揚げ		まあじ	でん粉,小麦粉,白ごま油		
	小松菜のわさびしょうゆ和え		細切りこんぶ		こまつな,キャベツ,★もやし	
	卵入り冬瓜汁		★たまご	でん粉	にんじん,とうがんと,こまつな	
	果物 (さくらんぼ2粒)				さくらんぼ(国産)	
21 金	チンジャオロースー丼			豚せん切り	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,だけのこ(水煮),にんじん,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ
	酸辣湯(サンラータン キャベツ)	鶏ひき肉,★たまご		サラダ油,でん粉,ごま油	干し椎茸,しょうが,キャベツ,にんじん,だけのこ,ねぎ	
	あじさい寒天(三色)	粉寒天		さとう,	ぶどうジュース,アセロラジュース	
24 月	スパゲティみそミートソース		★大豆(国産),豚ひき肉,赤みそ,★粉チーズ	スパゲッティ・ホフ,サラダ油,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,セロリー,マッシュルーム(水煮),トマトジュース	779 kcal
	ひじきのマリネ		ひじき	サラダ油,さとう	きゅうり,キャベツ,にんじん,ホウレンソウ	
	にんじんケーキ		★たまご,★牛乳	小麦粉,★無塩バター,さとう	ｶﾙｼﾞﾝ ｼﾞｭｰｽ,にんじん	
25 火	麦ご飯			精白米,粒麦		774 kcal
	手作りなめたけ			さとう	★えのきだけ	
	豆腐のふわふわ揚げ		★木綿豆腐・しほり,あおのり	ながいも,小麦粉,油,でん粉	にんじん,ホウレンソウ	
	キャベツと小松菜の香り和え			さとう	キャベツ,こまつな,にんじん,レモン(果汁,)	
大根のごまみそ汁	★油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも,白すりごま	にんじん,だいこん,ねぎ			
26 水	白ごまハニートースト			食パン,マーガリン,はちみつ,白すりごま		799 kcal
	ヨーグルト トースト		ヨーグルト,豆乳,牛乳,卵	食パン,さとう		
	リョネーズポテト		フィンナー(乳・卵・小麦・大豆無),★粉チーズ	じゃがいも,★バター	玉葱,にんじん	
	魚介のスーパカレー		鶏こま,白いんげん豆,★イカ,★むきエビ	サラダ油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	
27 木	ガーリックじゃこライス		ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,サラダ油	にんにく	827 kcal
	コーンサラダ			サラダ油,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホウレンソウ	
	キャロットポタージュ		★牛乳,★生クリーム(乳)	サラダ油,じゃがいも,★バター,小麦粉	セロリー,玉葱,にんじん,ｸﾞﾗﾝﾄﾞﾊﾟｰｼﾞ	
	白身魚のフライ		ホキ	小麦粉,乾パン粉,油,さとう		
28 金	小松菜チャーハン		豚身切り,★たまご,ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,サラダ油,さとう,白ごま	しょうが,ねぎ,こまつな	779 kcal
	レバーとポテトの中華揚げ		豚レバー	でん粉,じゃがいも,油,さとう,ごま油,白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ	
	にら卵汁		★たまご,わかめ,★木綿豆腐	でん粉,ごま油	にら	
	果物 (小玉すいか1/24)				★小玉すいか	

※アレルギー食品には記号を表示しています

## 26日は ヨーグルトトースト と 白ごまハニートースト のセレクト給食です

### ヨーグルト



牛乳などを原料に、「乳酸菌」や「酵母」を加えて発酵させたもので、「発酵乳」ともいいます。古くから、羊やヤギ、馬、ラクダなど、家畜の乳を原料とした発酵乳が世界各地で作られてきました。日本でヨーグルトが作られるようになったのは、牛乳の販売が始まった明治時代で、本格的な生産が始まったのは昭和25(1950)年のことです。当時は寒天や砂糖を加えて固めたものが中心でしたが、現在では、牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのプレーンヨーグルトのほか、甘味やフルーツを加えたもの、ドリンクヨーグルト、フローズンヨーグルトなど、さまざまな種類があります。ヨーグルトは、牛乳と同じように良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含む上、乳酸菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘を防いだり、免疫機能を高めたりと、さまざまな健康効果が期待できます。



### 胡麻(ごま)



ごまは、たくさんの栄養素の宝庫だということをご存じでしょうか。ごまに含まれる栄養の半分以上は脂質ですが、血液中のコレステロールを減らし、血管を丈夫にしなやかにしてくれる体にやさしい種類の脂質です。また、身体や脳の老化(ろうか)、ガンなどを予防する「抗酸化物質」、質のよいタンパク質、カルシウム、鉄など・・・と小(ちい)さな1粒には実にたくさん栄養(よう)が詰まっています。別名「食薬」と呼ばれることもあります。硬い皮が砕かれて消化吸収がよくなった練りごま、すりごまは、ごまパワーを十分に摂取できるのでおすすめです。