

7月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食とふりかけなど	牛乳	おかず	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 食塩相当量
1月	チキンピラフ	○	いわしのパン粉焼き カレードレッシングサラダ トマトスープ	鶏肉, ★卵, いわし, 牛乳	バター, ごはん, 粒麦, 大豆油, パン粉, マヨネーズ(卵無), じゃが芋, ★カシューナッツ, 上白糖, マカロニ	にんにく, 人参, 玉葱, えのき, コーン, グリンピース, パセリ, 胡瓜, キャベツ, セロリ, かぼちゃ, エリンギ, ★トマト	798 kcal 34.0 g 30.1 g 2.5 g
2火	麦ごはん 茎わかめのつくだ煮	○	豚レバーの味噌アーモンドがらめ 和風わかめサラダ かき玉のすまし汁	粉寒天, 茎わかめ, かつお節, ★豚レバー, みそ, わかめ, ★卵, 牛乳	ごはん, 粒麦, 水あめ, 三温糖, ごま, 片栗粉, じゃが芋, 大豆油, 上白糖, ★アーモンド	生姜, にんにく, 人参, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, もやし, ねぎ	778 kcal 30.9 g 22.4 g 3.6 g
3水	ハニーレモンチーズトースト レーズンパン	○	フライドチキン 小松菜とじゃが芋のサラダ ピシソワーズ	チーズ, 鶏肉, ひよこ豆, いんげん豆, 牛乳, 豆乳, 生クリーム(植物性)	食パン, バター, はちみつ, レーズンパン, 小麦粉, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋, 三温糖, 米粉	レモン, 生姜, にんにく, 人参, 小松菜, コーン, 玉葱, パセリ	796 kcal 30.4 g 35.7 g 2.6 g
4木	他人丼	○	キャベツのうま塩昆布和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	粉寒天, ★豚肉, 生揚げ, ★卵, 昆布, 油揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, しらたき, 三温糖, 片栗粉, ごま, ごま油, じゃが芋	人参, 玉葱, きくらげ, グリンピース, キャベツ, 胡瓜, もやし, 小松菜, にんにく, えのき, 葉ねぎ	710 kcal 29.8 g 24.4 g 3.3 g
5金	【たなばた献立】 ちらし寿司	○	じゃが芋と野菜の和えもの 天の川そうめん汁 フルーツ杏仁豆腐パンチ	★卵, ★エビ, のり, 鶏肉, 粉寒天, 牛乳, 豆乳	ごはん, 粒麦, 三温糖, 大豆油, 上白糖, ごま, じゃが芋, ★ひやおぎ	人参, 干し椎茸, たけのこ, かんぴょう, 小松菜, キャベツ, 玉葱, 大根, オクラ, みかん, もも	702 kcal 22.7 g 17.6 g 2.8 g
8月	麦ごはん かりかり大豆としらすのふりかけ	○	ぼらのカレー醤油焼き 揚げ豆腐サラダ 野菜と油揚げのみそ汁	粉寒天, 大豆, しらす, ぼら, 豆腐, かつお節, 油揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 片栗粉, 三温糖, コーンスターチ, 小麦粉, ごま油, 上白糖, ごま	キャベツ, 人参, 小松菜, えのき	776 kcal 39.8 g 25.1 g 2.6 g
9火	西湖(しーほー)豆腐丼	○	茎わかめと春雨の中華和え ニラ玉スープ	★豚肉, 大豆, 生揚げ, 茎わかめ, ★卵, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, 緑豆春雨, ごま	生姜, にんにく, 人参, きくらげ, 玉葱, ピーマン, ★トマト, 小松菜, キャベツ, もやし, 干し椎茸, にら	820 kcal 34.8 g 32.7 g 3.6 g
10水	フィッシュバーガー	○	カレー粉ふきいも りんごとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト	ホキ, チーズ, ヨーグルト, 牛乳	パン, 大豆油, 小麦粉, パン粉, じゃが芋, 上白糖	キャベツ, パセリ, 胡瓜, ★りんご, 玉葱, 黄桃, ★パイナップル, ナタデココ	700 kcal 29.4 g 21.7 g 2.2 g
11木	麦ごはん のりのつくだ煮	○	たらの揚げ漬け シャキシャキじゃが芋の和えもの 冬瓜汁	粉寒天, のり, たら, ★ハム, 鶏肉, 牛乳	ごはん, 粒麦, 三温糖, 小麦粉, 大豆油, じゃが芋	生姜, 人参, 胡瓜, 小松菜, 玉葱, 冬瓜, えのき, ねぎ	648 kcal 30.2 g 16.0 g 2.5 g
12金	【よつばの共通献立】 夏野菜のカレーライス	○	夏野菜ガーリックドレッシングサラダ かぼちゃのケーキ	鶏肉, レンズ豆, 糸寒天, ★卵, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, バター, 小麦粉, はちみつ, オリーブ油, 上白糖, 粉糖	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, かぼちゃ, ★なす, ★トマト, ピーマン, キャベツ, 胡瓜, コーン, パプリカ	862 kcal 28.7 g 27.2 g 2.2 g
16火	さけ茶漬け	○	和風豆腐ハンバーグおろしソース 豚しゃぶと野菜の中華和え	さけ, のり, 豆腐, レンズ豆, 鶏肉, ★卵, ★豚肉, 牛乳	ごはん, 粒麦, ごま, ★あられ麩, 大豆油, パン粉, 片栗粉, ごま油, 三温糖	みつば, 人参, 玉葱, 大根, キャベツ, 胡瓜	687 kcal 32.0 g 23.4 g 2.8 g
17水	鶏五目ごはん	○	わかさぎの南蛮漬け 肉団子と野菜の味噌汁 小玉スイカ	粉寒天, 鶏肉, 油揚げ, ★わかさぎ, 生揚げ, 大豆, 脱脂粉乳, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 三温糖, ごま, 小麦粉, パン粉	人参, ごぼう, しいたけ, 小松菜, ねぎ, とうがらし, 玉葱, ほうれん草, 生姜, ★小玉スイカ	689 kcal 32.0 g 22.6 g 2.9 g
18木	にしんと小松菜のまぜごはん	○	ちくわと野菜のピリッと漬け 揚げナスのピリ辛みそ汁	にしん, わかめ, 竹輪, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 牛乳	ごはん, 粒麦, 片栗粉, 三温糖, ごま, ごま油, 大豆油	小松菜, 胡瓜, 大豆もやし, キャベツ, 人参, 玉葱, ★なす	653 kcal 27.6 g 24.6 g 2.8 g
19金	冷やし中華	○	豆腐と春雨の中華スープ ま・ご・いも団子	鶏肉, 茎わかめ, ★卵, ★豚肉, 豆腐, いんげん豆, 牛乳	★中華めん, 三温糖, ごま油, 大豆油, ごま, 緑豆春雨, さつま芋, 上白糖, バター, 片栗粉, 小麦粉	胡瓜, キャベツ, 人参, もやし, 玉葱, 白菜, 小松菜	737 kcal 29.5 g 26.1 g 3.2 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材の都合等により変更される場合があります。



7月給食だより



みなさん、こんにちは！

1学期も今月で終わりになります。今年度は、暑い日、寒い日の気温差が極端だったことと、天候不順などが重なり、野菜や果物の価格が例年に比べとても高くなり、キャベツが使えなくて、もやしが続いたり、果物が出せなかったりと給食としては厳しい日が続きました。

さて、今年の夏の気温は気象庁の予報では、平年に比べ高いと予想されています。早めの熱中症対策が必要です。こまめな水分補給や塩分補給、規則正しい生活を送り、体調管理を行うことも大切です。

とりわけ、食事は体力の基礎となります。栄養の偏った食事では、暑い夏を乗り切ることは大変です。しっかり給食を食べて体力をつけましょう。

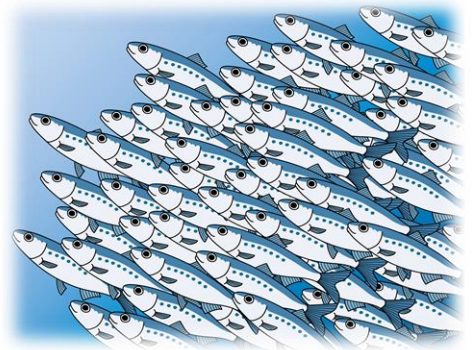


「鰯 (いわし)」



6月から10月ころにかけて、いわしが旬を迎えます。今月は2回、いわしの献立を入れました。1日のパン粉焼き、18日のまぜごはんです。

いわしは、漢字で魚へんに「弱」と書きます。いわしは水揚げされると、すぐに死んで傷んでしまうことから名前が付いたといわれています。しかし、いわしの栄養価はとても高く、中でもDHAやEPAなどの脂肪酸はトップクラスです。また、一昔前は漁獲量が下がり、高級魚のような値段でしたが、今は安定して買いやすくなりました。生姜醤油でお刺身などでいただくのもおすすめです。



「七夕 (たなばた)」



7日は七夕です。七夕は五節句の一つです。願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉にかけて、星に願いをかける習慣が今でも残っています。給食ではちらし寿司と、そうめんを天の川に見立てた汁物を提供します。みなさんの願いが叶うと良いですね。



「冬瓜 (とうがん)」



11日は冬瓜の汁を提供します。冬瓜は、冬の瓜と書きますが、旬は夏です。昔は夏に収穫しても、食料の少なくなる冬まで保存できるという保存性の高さが重宝されていました。重くて大きな野菜で、まるでスイカのようなです。

95%が水分で、とてもヘルシーです。半分に割って、種を除き、皮をむいて適当な大きさに切って煮ることが多いですが、皮は薄目において調理すると、きれいな緑色になって、見た目も涼しげです。

