



ペロンちゃん

# 2024年7月給食カレンダー(13回)

江戸川区立篠崎中学校  
校長 紅林 兼一  
栄養士 井上 陽子



こまつなくん

日	主食	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	1食分 たんぱく質
1月	雑穀ご飯	○	さばの香味焼き 小松菜と卵の炒め物 かまぼこのすまし汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、豚こま、 たまご、鶏こま、絹ごし豆腐、 蒸しかまぼこ、わかめ	精白米、アマランサス、油、 ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、こまつな、もやし、 玉葱、干し椎茸	734 kcal 38.8 g
2火	あんずフレンチトースト	○	ハニーサラダ チリコンカン	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、 白いんげん豆、豚こま、 生クリーム	食パン、バター、アーモンド、 はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉	あんずジャム、こまつな、 にんじん、プロッコリー、キャベツ、 もやし、ホールコーン、 玉葱、パセリ	728 kcal 28.0 g
3水	ごまご飯	○	レバーの中華揚げ 茎わかめの和え物 酸辣湯スープ	飲用牛乳、豚レバー、茎わかめ、 蒸しかまぼこ、鶏肉ささ身、たまご	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 三温糖、ごま油、油	しょうが、にんにく、ねぎ、 きゅうり、もやし、にんじん、 玉葱、セロリー、干し椎茸、 だけのこ、こまつな	714 kcal 30.4 g
4木	麦入りご飯 旬の食材 トマト	○	かつおでん☆ 千草和え トマト肉じゃが	飲用牛乳、油揚げ、豚こま、生揚げ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 つきこんにやく、ごま油、油、 じゃがいも、しらたき	こまつな、にんじん、もやし、 しょうが、玉葱、トマト缶詰、 トマト、さやいんげん	725 kcal 29.6 g
5金	ツナの炊き込みご飯 七夕献立	○	わかさぎのゆかり揚げ もやしのラー油和え 七夕汁	飲用牛乳、まぐろ缶詰、わかさぎ、 油揚げ、豚こま、なると	精白米、油、白ごま、米粉、 でん粉、ごま油、三温糖、さとう、 焼き豆腐、そうめん	にんじん、玉葱、ゆかり、 ホールコーン、ピーマン、 キャベツ、セロリー、パセリ、 甘夏みかん	716 kcal 29.8 g
8月	わかめご飯 旬の食材 なす、 かぼちゃ、みょうが	○	いかのしょうが焼き 生揚げのオイスター炒め 夏の豚汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 イカ、豚こま、生揚げ、減塩みそ、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、白ごま、油、 三温糖、ごま油	しょうが、玉葱、もやし、なす、 にんじん、さやいんげん、ねぎ、 ぶなしめじ、こまつな、かぼちゃ、 みょうが	705 kcal 37.0 g
9火	ジャンバラヤ 世界の料理 アメリカ	○	コールスローサラダ チキンヌードルスープ くだもの(甘夏みかん)	飲用牛乳、鶏こま、ウィンナー	精白米、粒麦、 大豆クリームバター、油、 さとう、じゃがいも、ヌイユ	にんにく、玉葱、にんじん、 ホールコーン、ピーマン、 キャベツ、セロリー、パセリ、 甘夏みかん	737 kcal 28.5 g
10水	冷やしスタミナうどん	○	じゃがいものびり辛炒め 黒糖ごま入りドーナツ	飲用牛乳、減塩みそ、豚こま、 わかめ、ベーコン、たまご	冷凍うどん、三温糖、ごま油、 白ねりごま、白すりごま、油、 じゃがいも、つきこんにやく、 白いりごま、小麦粉、黒砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、 にんにく	764 kcal 27.6 g
11木	かて飯 郷土料理 埼玉 SDGs 給食	○	ゼリーフライ ねぎぬた 重忠汁	飲用牛乳、油揚げ、おから、 たまご、わかめ、イカ、白みそ、 減塩みそ	精白米、粒麦、油、しらたき、 さとう、じゃがいも、油、 小麦粉、でん粉、ごま油、 板こんにやく、白玉団子	干しいき、干し椎茸、にんじん、 こぼろ、こまつな、玉葱、ねぎ、 キャベツ、もやし、だいこん、 えのきたけ	788 kcal 24.8 g
12金	きびご飯	○	リャンバンサンデー えびちり豆腐 杏仁ゼリー	飲用牛乳、油揚げ、鶏こま、 減塩みそ、むきエビ、木綿豆腐、 粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、きび、緑豆はるさめ、 油、ごま油、三温糖、さとう、でん粉	キャベツ、にんじん、もやし、 干し椎茸、にんにく、しょうが、 玉葱、はくさい、だけのこ、 グリーンピース、みかん缶	785 kcal 32.6 g
16火	黒砂糖パン	○	鮭のフレーク焼き スパイシーポテト トマトと卵のスープ	飲用牛乳、サケ、粉チーズ、 ベーコン、鶏こま、たまご	黒砂糖パン、油、 ノンエッグマヨネーズ、乾パン粉、 コーンフレーク、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、 ぶなしめじ、トマト缶詰、 こまつな	723 kcal 35.5 g
17水	Aキムチチャーハン B焼肉チャーハン セレクト給食	○	カリカリポテトサラダ トックスープ くだもの(冷凍みかん)	飲用牛乳、豚こま、鶏こま	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、じゃがいも、トック	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、 チンゲンツァイ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 もやし、干し椎茸、だけのこ、 ねぎ、冷凍みかん	715 kcal 23.7 g
18木	夏野菜のカレーライス 旬の食材 かぼちゃ、トマト、 ピーマン	○	豆まめサラダ パイン寒天パンチ	飲用牛乳、豚こま、大豆、 白いんげん豆、ベーコン、粉寒天	精白米、粒麦、油、バター、 小麦粉、三温糖、さとう、サイダー	しょうが、にんにく、にんじん、 玉葱、なす、かぼちゃ、トマト、 ピーマン、ホールコーン、 きゅうり、キャベツ、こまつな、 レモン果汁、パインジュース、 パイン缶、みかん缶、りんご缶	888 kcal 26.3 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 748kcal  
たんぱく質 30.2g

## 給食献立レシピ紹介

### 大根とツナのスパゲティ レシピ

大根とツナがあればすぐに作ることができるお手軽レシピです。

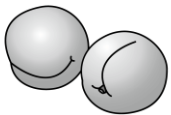
#### 【材料4人分】

○スパゲティ	300g	○砂糖	大さじ1.5
○オリーブ油	小さじ2.5	○醤油	大さじ1.2
○塩	小さじ2/3	○酒	少々
○大根	400g	○酢	小さじ1
○ツナ	100g	○刻みのり	少々

#### 【作り方】

- ① スパゲティをゆでる。湯切りしたらオリーブ油をかけ、混ぜておく。  
※お好みにより、ゆでた大根の葉を混ぜると彩りがよくなります。
- ② 大根おろしはすりおろして酢をかけておき、調味料と大根おろしとツナを合わせて鍋に入れ、加熱する。  
※味が濃いようであれば、和風のだし汁を加えて下さい。また、給食では、仕上がる直前にレモン汁も少々入れています。
- ③ 十分に火が通ったら皿に麺、具を盛りつけ、刻みのりをかける。

## あんず



「キョウニン」は種の核の部分。  
杏仁豆腐にも使われます。

桃、梅、すももと近縁のバラ科の果樹で、花や実の形もこれらとよく似ています。原産地とされる中国では古くから栽培されていましたが、もとは果実を食べるのではなく、種の中の「キョウニン(杏仁)」を、咳止めなどの薬として利用するためでした。現在も漢方薬の原料として使われています。果実のあんずは酸味が強いので、主にジャムやシロップ漬け、ドライフルーツなどに加工されます。酸味の少ない「ハーコット」などの品種もあり、6~7月のごく限られた時期には、新鮮な生のあんずが出回ります。鮮やかなだいだい色に、特有の香りと甘酸っぱさが楽しめますが、傷みやすいので早めに食べ切りましょう。あんずの主な産地は青森県と長野県で、この2県で全国の出荷量のうち99%以上を占めています\*。  
\*農林水産省「令和2年産特産果樹生産動態等調査」

今月の給食には砂糖、牛乳、あんずジャムを加えた卵液に食パンを浸し、オープンで焼き上げた「あんずフレンチトースト」が給食に出ます。あんずの香りを楽しみながら食べましょう。