

7月 献立表

平成 28 年

豊玉第二中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養価 | |
|----|----|----|--|------------------------------------|-------------------------------------|---|-------|-------|
| | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子を整える | エネルギー | たんぱく質 |
| 1 | 金 | ○ | はいがごはん 夏野菜のマーホー豆腐 マッシュルームの卵蒸し | 豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 調理用乳(豚骨) | はいが米 おおむぎ 砂糖 ぐず粉 油 ごま油 | にんじん たら パセリしょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ なす ゴーヤ マッシュルーム缶 | 838 | 37.0 |
| 4 | 月 | ○ | はいがごはん 肉団子の黒酢あん 粟米湯(スーミータン) | 豚ひき肉 絞豆腐 凍り豆腐 たまご いんげん豆 鶏肉 (とりがら) | はいが米 おおむぎ でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 | ピーマン にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイしょうが 玉葱 たけのこ缶 とうもろこし缶 | 829 | 32.5 |
| 5 | 火 | ○ | はいがごはん 青魚のさんが焼き 切り干し大根の含め煮 かきたま汁 | むろあじミンチ たらすり身 米みそ たまご 油揚げ 豆腐(削り節) | はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 油 | こねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく 切干しいんげん ねぎ | 820 | 38.2 |
| 6 | 水 | ○ | ハンバーガー ポテトサラダ ぶどうゼリー ミニトマト | 豚ひき肉 たまご 調理用乳 アガー | 丸パン パン粉 押しむぎ じゃがいも 砂糖 マヨネーズ | にんじん ミニトマトしょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどうジュース | 835 | 28.1 |
| 7 | 木 | ○ | 夏ちらし 天の川汁 セタゼリー シシャモのねぎかつをたれ | 油揚げ たまご 鶏肉 豆腐 かつお削りししゃも (だし昆布・削り節) | こめ 砂糖 焼きふ星型 そうめん 油 | にんじん 水菜 干し椎茸 れんこん えだまめしょうが ねぎ パイン缶 みかん缶 | 820 | 33.2 |
| 8 | 金 | ○ | 中華丼 野菜チップス あじさいゼリー | 豚肉 蒸しかまぼこ 大豆 ゼラチン 粉寒天 乳酸飲料 (とりがら) | こめ おおむぎ ぐず粉 さつまいも 砂糖 ごま油 油 | にんじん チンゲンツァイ かぼちゃ にんにくしょうが たけのこ缶 玉葱 はくさい れんこん ぶどうジュース | 828 | 22.7 |
| 11 | 月 | ○ | はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ 若草ポテト | イカ切り身 油揚げ あおのり | はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 マロニー じゃがいも 油 ごま油 | にんじん にんにくしょうが ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり | 819 | 30.4 |
| 12 | 火 | ○ | 冷やしきつねうどん ★カラフルピクルス てんぷら(キス・かぼちゃ) 茹でとうもろこし | 油揚げ 鱈開き たまご(削り節) | 冷凍うどん 小麦粉 砂糖 油 | かぼちゃ 赤ピーマン きゅうり もやし とうもろこし 黄ピーマン 玉葱 | 825 | 33.8 |
| 13 | 水 | ○ | ロールトースト あんずジャムサンド 中華すいとん くだもの(パン耳ラスク) | 豚肉 スライスチーズ (とりがら) | 食パン 粉糖 セサミ食パン 普通春雨 小麦粉 白玉粉 油 | にんじん あんずジャム にんにく しょうが 干し椎茸 はくさい ねぎ くだもの | 807 | 27.4 |
| 14 | 木 | ○ | ピラフトマトスープ ハッシュドポテト | 鶏肉 たまご ピザチーズ (とりがら) | こめ じゃがいも ぐず粉 小麦粉 油 バター | にんじん トマト ピーマン 玉葱 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 グリンピース | 786 | 25.8 |
| 15 | 金 | ○ | ビビンバ 冬瓜のスープ ミルクゼリーピーチソースかけ | 豚肉 油揚げ 鶏肉 刻み昆布 粉寒天 生クリーム(豚骨) | こめ おおむぎ 砂糖 油 ごま油 いらごま | にんじん こまつな にんにく しょうが ぜんまい ねぎ だいずもやし とうがん もも缶 レモン果汁 | 833 | 28.6 |
| 19 | 火 | ○ | はいがごはん いわしの蒲焼き 夏野菜の豚汁 | 鯛開き 豚肉 油揚げ 米みそ 豆腐(削り節) | はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 いらごま | にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん しょうが なす | 817 | 33.5 |
| 20 | 水 | ○ | 夏野菜のカレートマトサラダ フルーツポンチ | 豚肉 いんげん豆 ヨーグルト 寒天缶(豚骨) | こめ おおむぎ 小麦粉 油 中ざら糖 砂糖 水あめ バター | かぼちゃ トマト にんにく しょうが 玉葱 なす ズッキーニ ゴーヤ みかん缶 パイン缶 もも缶 すいか | 846 | 19.7 |

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 塩分相当量 |
|-------|-------|-------|--------------|-------|-----|-----------|-------|-------|------|------|-------|
| | kcal | g | % | mg | mg | A μg (RE) | B1 mg | B2 mg | C mg | g | g |
| 今月の平均 | 823 | 30.1 | 22.9 | 381 | 3.2 | 281 | 0.54 | 0.63 | 37 | 7.0 | 3.6 |
| 摂取基準 | 820 | 25~40 | エネルギー比 25~30 | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 6.5 | 3.0 |

5日(火) 試食会です。八丈島から届く鯨のミンチを使った献立です。

6日(水) 1年生はオーケストラ鑑賞教室のため3時間目終了後給食になります。2・3年生と時間差で給食を作ります。

7日(木) 七夕の献立にしました。お楽しみに…

他にも夏野菜を使った献立を取り入れました。

七夕です!

七夕は中国の古い伝説から生まれた行事です。昔、布を織るのがとても上手な織り姫と、牛飼いのひこ星が結婚をしました。2人はあまりに仲が良すぎて、やがて仕事をなまけるようになりました。それを見た天帝は怒って2人を天の川の兩岸に離れ離れにし、1年に1度だけ会うことを許しました。

七夕には、機織りの上手な織姫にあやかり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書いて願います。さといもの葉にたまった朝露を墨にすって願い事を書きました。現在は天の川に見立てたそうめん、星に見立てたおくらやにんじん、とうがんや錦糸卵などを飾って食べたりします。

