



# 予定献立表

令和5年6月30日  
 杉並区立松ノ木中学校  
 校長 渋谷 里美  
 栄養士 松崎 里穂

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	麦ごはん	○		米,押し麦		763 kcal
	ツナマヨコロッケ		マグロ・缶詰	炒め油,じゃがいも,マッシュポテト,ノンエッグマヨネーズ,小麦粉,パン粉(乾),揚げ油	にんじん,たまねぎ	23.6 g
	白菜とえのきのみそ汁		さば節,油揚げ,とうふ,淡色辛みそ,赤色辛みそ		だいこん,はくさい,えのきたけ,だいこんの葉	26.2 g
	もやしと小松菜の甘酢あえ			さとう,ごま油	もやし,こまつな	3.0 g
4火	五目うま煮丼	○	豚肉,いか,むきえび,かまぼこ,さば節,うずら卵	米,押し麦,炒め油,ごま油,でんぶん	たけのこ(缶),にんじん,はくさい,チンゲンサイ,木茸	745 kcal
	のり塩ポテトピーズ		大豆,あおのり	じゃがいも,でんぶん,揚げ油		31.7 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	21.1 g
						2.6 g
5水	麦ごはん	○		米,押し麦		726 kcal
	さばのニラ入り香味焼き		さば	ごま油,さとう,白炒りごま	にんにく,しょうが,ニラ	33.4 g
	けんちん汁		さば節,とうふ,油揚げ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ながねぎ,こまつな	26.9 g
	糸寒天のレモン酢かけ		糸寒天	白炒りごま,さとう	ホールコーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン(果汁)	3.1 g
6木	モンティクリスト	○	ボンレスハム,スライスチーズ,たまご,調理用牛乳	無塩食パン,バター,さとう		712 kcal
	白いんげん豆のスープ		ベーコン,白いんげん豆,とり骨	炒め油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	34.1 g
	アロエ入りヨーグルト		プレーンヨーグルト		パイナップル(缶),もも(缶),みかん(缶),アロエ(缶)	26.1 g
						2.9 g
7金 	さんまの混ぜご飯	○	さんま	米,米粒麦,でんぶん,揚げ油,さとう	しょうが	840 kcal
	七夕汁		さば節,出し昆布,油揚げ,とり肉,かまぼこ	そうめん	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,ながねぎ,オクラ,こまつな	29.4 g
	一塩きゅうり				きゅうり	28.7 g
	七夕ゼリー		粉寒天,調理用牛乳,ゼラチン	さとう	もも(缶),もも(缶詰液汁),ナタデココ	3.4 g
10月 <b>国産</b>	麦ごはん	○		米,押し麦		767 kcal
	鶏肉のねぎ塩だれ		とりもも肉	炒め油	しょうが,ながねぎ	34.0 g
	韓国風肉じゃが		豚肩肉,さば節,大豆	炒め油,しらたき,じゃがいも,さとう,白炒りごま,白すりごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ニラ	27.6 g
	キャベツと小松菜の煮びたし		油揚げ,かつお節		キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	2.4 g
11火	夏野菜カレー	○	豚肉,豚骨	米,押し麦,炒め油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,揚げ油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,かぼちゃ,なす	805 kcal
	キャベツフレンチ			サラダ油	キャベツ,きゅうり	23.3 g
	パインゼリー		ゼラチン,粉寒天	さとう	パインジュース,パイナップル(缶)	25.9 g
						2.2 g
12水	キムチチャーハン	○	豚肩肉,たまご	米,米粒麦,炒め油,白炒りごま	にんじん,キムチ(白菜),ピーマン	707 kcal
	花シュウマイ		豚挽き肉,豆腐,おから	でんぶん,ごま油,しょうまいの皮	たまねぎ,ながねぎ,しょうが	29.3 g
	わかめスープ		さば節,生わかめ,とうふ	白炒りごま	にんじん,たまねぎ	23.3 g
						3.7 g
13木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	米,米粒麦		746 kcal
	ししゃもの二色天ぷら		ししゃも,あおのり	小麦粉,黒炒りごま,揚げ油		30.3 g
	豚汁		煮干し,豚肉,とうふ,油揚げ,淡色辛みそ,赤色辛みそ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ながねぎ	25.9 g
	野菜のからし和え				こまつな,キャベツ,もやし	3.2 g
14金	ごまだれ冷やし中華	○	たまご,とり骨,とり胸肉	生中華めん,ごま油,サラダ油,炒め油,さとう,白練りごま,白すりごま	だいずもやし,りょくとうもやし,きゅうり,にんじん,ミニトマト,ながねぎ,しょうが,にんにく	770 kcal
	じゃが芋もち		あおのり,ピザ用チーズ	じゃがいも,でんぶん		32.0 g
	すいか				小玉すいか	28.3 g
						3.1 g

18 火	エビクリームライス	○	とり肉,とり骨,調理用牛乳,あさり 水煮,むぎえび	米,米粒麦,炒め油,小麦粉,サラダ油, バター,でんぷん	にんじん,たまねぎ,スライスケール,ビー マン,ホールコーン	848 kcal
	スパニッシュオムレツ		ベーコン,たまご,調理用牛乳	炒め油,じゃがいも	たまねぎ,トマト	32.4 g
	サクサクサラダ			オリーブ油,さとう,わんたんの皮, 揚げ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまね ぎ,きゅうりのピクルス	32.1 g
						3.5 g
19 水	麦ごはん	○		米,押し麦		732 kcal
	マスのみそマヨネーズ焼き		マス,調理用牛乳,赤色辛みそ,粉チ ーズ	マヨネーズ,パン粉(乾)	たまねぎ,スライスケール	35.9 g
	五目きんぴら		豚もも肉,さつま揚げ	炒め油,つきこんにゃく,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげ ん	24.4 g
	<b>国産</b> いそ和え		もみのり		ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン	2.5 g
20 木	セレクト揚げパン	麦茶	きな粉,ココア	無塩パン,揚げ油,さとう		好 夏 の お 楽 し み 給 食 ひ ま す 選
	白菜と肉団子のスープ煮		豚挽き肉,たまご,さば節	でんぷん,はるさめ,ごま油	はくさい,ながねぎ,にら,しょうが,に んじん,もやし,木茸,こまつな	
	☆白玉サイダーポンチ		絹とうふ	白玉粉,さとう	みかん(缶),パイナップル(缶),★も も(缶),みかん(缶汁)	

\* 材料の都合で献立を変更することがあります

**国産** …国産食材です

☆…2Aのリクエストメニューです

気温が高い日が続き、夏らしくなってきました。湿度も高く、体力を消耗しやすい時期なので、食事と水分補給はしっかり取りましょう。夏の疲れやすい体にはビタミンB1を多く含む、豚肉、うなぎ、ごま、大豆、落花生などの食材を食べると、炭水化物の代謝を促し、エネルギーを作る手助けもしてくれるので、疲労回復が早くなります。ぜひ取り入れてみてください。

7月は図書コラボメニュー、リザーブ給食があります。5月の図書コラボメニューであるくじびきバーグで当たった人からのリクエストも今月からメニューに組み込んでいます。7月は2Aのリクエストのサイダーポンチです(2Aは先生が当たったので、クラスみんなでリクエストを考えたそうです)。給食アンケートからのリクエストも少しずつ反映しているのでチェックしてみてください。



### \* 7月給食紹介 \*

#### 3日(月) ツナマヨコロック

⇒コロックは人気のメニューなので毎月献立に入れるようにしていますが、今月は新しいコロックにしてみました。芋を蒸してつぶし、人参、玉ねぎと一緒にツナを入れ、ノンエッグマヨネーズで味付けしています。ツナ入りのポテトサラダのイメージです。給食アンケートで感想を教えてくださいととても嬉しいです。

#### 6日(木) モンティクリスト

⇒昨年クロックムッシュという名前を出しましたが、正式にはモンティクリストと呼ぶそうです。フランスで生まれたクロックムッシュは、パンとパンの間にハムとチーズを挟み、バターをしいたフライパンで軽く焼いたあと上にベシャメルソース(ホワイトソース)をかけて食べるものです。北米生まれのモンティクリストは、ハムとチーズを挟んだパンの両面をフレンチトースト液につけて焼きます。

#### 7日(金) 七夕汁、七夕ゼリー

⇒七夕は一年の中でも重要な五節句の一つです。織姫と彦星の伝説が有名ですね。平安時代では色んな御馳走をお供えて、星を眺めたり、音楽を奏でたり、詩歌を楽しむ行事だったようです。給食ではそうめんとおくらが入った七夕汁と、星のナタデココを飾った七夕ゼリーを提供します。

#### 10日(月) 韓国風肉じゃが

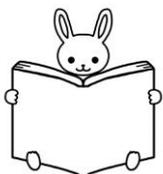
⇒コチュジャンなどを使って、韓国風なちょっとピリ辛な味付けの肉じゃがです。

#### 12日(水) 花シュウマイ

⇒しゅうまいの皮を細目に切って、こねて丸めた肉だねの周りにつけて蒸します。細切りの皮が花のように優雅に見えることから花シュウマイという名前になっています。

#### 18日(月) スパニッシュオムレツ

⇒スペイン風のオムレツのことをスパニッシュオムレツと言います。じゃがいもが入っていて、具がたっぷりなのが特徴です。本場スペインではトルティージャ、トルティーヤとも呼ばれます。スペインの国民的料理かつ家庭料理です。



←マークがついている日にコラボメニューが出ます

## Happy Book Menu

7日(金) 七夕ゼリー 『給食アンサンブル』より  
レシピや本の詳細は図書だよりをご覧ください