

〔7月献立表〕



2024年 7月

世田谷区立船橋希望中学校

| 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 | 一口メモ | 17歳ー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-----------------------------------|----|-------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|--|
| 1月 | きなこ揚げパン | ○ | コールスローサラダ ポークビーンズ | きな粉、牛乳、大豆、ベーコン、豚肉 | コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、油、じゃがいも | キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、たまねぎ、パセリ | 1日：暑くても揚げパンは大人気！今回はきな粉味です。暑さに負けずに揚げます！ 2日：変わりソースは、玉ねぎ、すりこぎ、マスタードなどを使って作る特製ソースです。今回は焼いた魚にたっぷりかけます。旬の冬瓜は、冬までもつという意味からこの名前が付いたそうです。 3日：スパゲティ地中海ソースは、いか・だこ・あさりなど海の幸がたっぷり入ります。トマト味で美味しく仕上げます。ブルーベリーマフィンは新メニューです。 4日：担々麺風ピリ辛チャーハンには、トウパンジャンで辛さを控えています。ねりこまが隠し味です。 9日：レモン汁をたっぷり使って爽やかな風味のレモンシュガートーストを作ります。ユリアナスは、トマトクリームスープのような仕上がりです。 11日：こまつナピラフは、名前の通り小松菜とツナにコーンなどを使ったピラフです。 12日：暑い夏は、やっぱり夏野菜カレー！定番野菜の他に、かぼちゃ・スズキニ・トマト・さやいんげんなどが入ります。せだやぞら野菜を使用する予定です。 16日：塩焼きそばは、豚肉とたっぷりの野菜を麺と一緒に炒め合わせます。大量なので、学年ごとに取ります。 17日：いりどり煮は、具だくさんの煮物です。野菜の他に、鶏肉・さつま揚げ・凍り豆腐などが入ります。 18日：ガーリックライスの上に、揚げなすとスズキニの入ったミートソースをかけて食べます。 | 774 kcal 30.4 g 35.9 g 3.0 g 732 kcal 35.5 g 21.3 g 3.1 g 832 kcal 30.9 g 29.2 g 3.0 g 710 kcal 28.8 g 22.9 g 3.2 g 772 kcal 24.3 g 14.9 g 2.9 g 843 kcal 34.0 g 20.8 g 2.9 g 794 kcal 35.0 g 27.7 g 3.4 g 740 kcal 25.5 g 26.0 g 3.7 g 889 kcal 35.8 g 30.8 g 3.7 g 740 kcal 30.8 g 24.7 g 3.4 g 872 kcal 27.1 g 27.1 g 3.0 g 735 kcal 30.5 g 25.1 g 4.7 g 804 kcal 34.6 g 19.2 g 2.4 g 844 kcal 27.3 g 28.0 g 3.7 g |
| 2火 | ごはん | ○ | 魚の変わりソース 野菜の生巻風味 冬瓜のみそ汁 | 牛乳、めかじき、油揚げ、豆腐、さば、厚けすりぶし、こんぶ | 米、油、三温糖、こま、こま | たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、こまつな、とうがん | | |
| 3水 | スパゲティ 地中海ソース | ○ | グリーンサラダ ブルーベリーマフィン | ベーコン、あさり(水煮)、いか、まだこ(ゆで)、シュレッドチーズ、牛乳、鶏卵、プレーンヨーグルト | スパゲッティ、油、バター、小麦粉、砂糖、三温糖 | たまねぎ、赤とうがらし、にんにく、セロリ、にんじん、マッシュルーム(缶)、ホールトマト(缶)、パセリ、キャベツ、こまつな、きゅうり、りんご、ブルーベリー | | |
| 4木 | 担々麺風 ピリ辛チャーハン | ○ | リヨネズポテト 青菜と卵のスープ | 豚肉、牛乳、ベーコン、いんげん、まめ、鶏肉、鶏卵 | 米、油、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、バター、でん粉 | にんにく、たけのこ(水煮)、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、にら、たまねぎ、パセリ、キャベツ、チンゲンツアイ | | |
| 5金 | A.トンテキ丼 B.ブリカツ丼 | ○ | 七タ汁 オレンジゼリー | 豚肉、かつお厚削り、こんぶ、鶏肉、粉寒天、粉ゼラチン | 七分つき米、そうめん、生卵、鰾、砂糖、でん粉 | にんじん、だいこん、にんにく、キャベツ、きゅうり、(干)しいたけ、こまつな、みかん、ジュース、りんご(スライス)、ジュース | | |
| 8月 | ごはん | ○ | チキン南蛮 切干大根の煮物 さば汁 | 鶏肉、鶏卵、牛乳、油揚げ、牛乳、かつお厚削り、こんぶ、生揚げ、かまぼこ | 米、小麦粉、油、砂糖、油、三温糖 | しょうが、たまねぎ、パセリ、切干しいたけ、にんじん、(干)しいたけ、しらたき、さやいんげん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ | | |
| 9火 | レモンシュガートースト | ○ | かぼちゃサラダ ユリアナスープ | 牛乳、ダイスチーズ、豚肉、牛乳、生クリーム | 食パン、バター、グラニュー糖、油、砂糖、小麦粉、マカロニ | レモン、かぼちゃ、ホールコーン(缶)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、パセリ | | |
| 10水 | タコライス | ○ | イナムドゥッチ ちんすこう | 豚肉、ダイスチーズ、牛乳、かつお厚削り、豚肉、かまぼこ、油揚げ | 米、バター、油、砂糖、小麦粉 | にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン(缶)、にんじん、(干)しいたけ、こんにゃく | | |
| 11木 | こまつナピラフ | ○ | きびなごの唐揚げ 田舎風スープ | ツナ(缶)、牛乳、きびなご、豚肉、いんげん、まめ | 米、バター、油、でん粉、油、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、ホールコーン(缶)、こまつな、しょうが、にんにく、もやし | | |
| 12金 | 夏野菜カレー | ○ | BBQチキンサラダ パイ | 鶏肉、牛乳、鶏肉 | 米、七分つき米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖 | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、スズキニ、トマト、かぼちゃ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(缶)、パイナップル | | |
| 16火 | 塩焼きそば | ○ | マセドアンサラダ ワンタンスープ | 豚肉、牛乳 | 油、砂糖、でん粉、蒸し中華めん、こま油、じゃがいも、かつおの皮 | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、ホールコーン(缶)、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、もやし、ねぎ、こまつな | | |
| 17水 | わかめごはん 図書コラボ～物語給食～ 「和菓子のアン」 | ○ | いりどり煮 青菜のおかか和え 水ようかん | わかめ、牛乳、鶏肉、さつま揚げ、凍り豆腐、糸けすり、粉寒天、あずき | 米、油、砂糖、じゃがいも | しょうが、こんにゃく、にんじん、ごぼう、(干)しいたけ、えだまめむき身(冷凍)、キャベツ、こまつな、にんじん | | |
| 18木 | ガーリックライス なすミートソース | ○ | コンソメスープ フルーツヨーグルト | 豚肉、粉チーズ、牛乳、ベーコン、プレーンヨーグルト | 七分つき米、バター、油、じゃがいも、砂糖、コーンスターチ、グラニュー糖 | にんにく、パセリ、なす、たまねぎ、セロリ、にんじん、みかん(缶)、りんご(缶詰)、もも(缶) | | |

※天候・入荷状況により献立が変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

5日:リザーブ給食

事前にAセットかBセットを選びます。

今回は、トンテキ丼のAセットを選んだ人が71.8%、ブリカツ丼のBセットを選んだ人が28.2%でした(生徒集計)。肉が優勢ですが、去年と比べると、魚を選んでくれた子が倍近く増えています。

今回は、トンテキおすすめが片山沙里先生、ブリカツおすすめが大塚先生ということで、おすすポイントを見た上で選んでもらいました。

美味しさはどちらも甲乙つけがたいですよ！！当日は選んだものを間違えずに受け取りましょう！

リザーブ給食集計結果



5日:行事食「セタ」

7月7日はセタ(たなばた)ですね。五節句のひとつで、「セタ(しちせき)の節句」ともいわれます。中国から伝わった織姫と彦星の伝説で有名ですね。また、日本にも「棚機つ女(たなばたつめ)」という伝説があります。

給食では、リザーブ給食で華やかに祝います。セタ汁には、天の川をイメージしたそうめん、星形のお麩2種、短冊のにんじんなどが入っています。お楽しみに☆

8日:郷土料理「宮崎県」

宮崎県は、太平洋に面して南北に長い地域です。気候は穏やかで、地鶏や宮崎牛などの畜産が盛んで、郷土料理も多彩です。

チキン南蛮は、延岡市内の洋食店で、隋い料理として作られたのが始まりだそうです。鶏肉に衣をつけて油で揚げ、甘酢のタレに漬けて、タルタルソースをかけたものです。さば汁は、主に根菜類の野菜をさばざぶと煮ることから、この名前がついたと言われています。

10日:郷土料理「沖縄県」

沖縄県は、他都道府県にはない温かく穏やかな亜熱帯気候が特徴です。沖縄で発展、継承されてきた伝統的な料理は、「琉球料理」と呼ばれます。その基礎となるのが「宮廷料理」と「庶民料理」の2つです。イナムドゥッチの「イナ」はインシ、「ムドゥッチ」はもどき、の意味をもち、豚肉やこんにゃくなどのたくさんの具を甘味噌で味付けをした汁物のことです。イナムドゥッチはお祝いの時に食べられる行事食だそうです。

17日:図書コラボ～物語給食～ 「和菓子のアン」坂本 司/著

食べることが大好きな梅本杏子(通称アンちゃん)は、デバ地下の和菓子店「みつ屋」で働き始めます。個性溢れる店長や同僚たちに囲まれて、和菓子の奥深さと、人間の温かさを感じられるほっこりとした日常。そしてそこで起きるミステリーを解決していく様がなんともいえない面白さです。和菓子が食べられること間違いなし！

給食では、みつ屋のお中元の主力商品の「水ようかん」が登場します。

旬の食材

かぼちゃ、きゅうり
枝豆、トマト、なす
ピーマン、じゃがいも
とうもろこし
あじ、いわし
メロン、小玉すいか
パイナップル
etc...

スタミナ丼

(材料) 5人分

米・・・525g(3合強)
油・・・小さじ1
にんにく・しょうが・・・各1かけ
豚肉(こま)・・・300g
(しょうゆ・小さじ2、酒・小さじ1弱)
たまねぎ・・・360g(小2個)
だしのこ・・・140g
にんじん・・・75g(1/2本)
ピーマン・・・50g(1個強)
鶏ガラスープ・・・120cc
ウスターソース・・・大さじ1弱
A 砂糖・・・小さじ1/3
しょうゆ・・・大さじ1強
トウパンジャン・・・お好みで
コチジャン・・・3.5g
塩・・・1つまみ
しょう・・・少々
片栗粉・・・大さじ1・1/2

●夏休みに、人気の丼を作ってみよう● ランチにいかがですか？

(作り方)

- ① お米を炊こう。
お米を計量し、研いで浸水後、炊きます。
- ② 具の下ごしらえをしよう。
豚肉はこま切りにし、しょうゆと酒で下味をつけます。
にんじん・たけのこは太目のせん切り、たまねぎはスライス、ピーマンはせん切りにします。
鶏ガラスープは取っておきます。
- ③ 具を炒めよう。
油でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎ・にんじん・たけのこを炒めます。
鶏ガラスープを加え、材料を固いものから順に煮ていきます。
具材が煮えたら、調味料A(ウスターソース～コチジャン)までを入れて、お好みの辛さにし、塩こしょうで味を調えます。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にピーマンを炒め合わせて完成です！
炊けたごはんは具をのせて、頂きましょう！