

7・8月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
			主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	味噌つけ麺 ポテトいか揚げ 茎わかめとちくわの炒め物	豚肉 いか ちくわ	牛乳 青のり 細切り茎わかめ	人参 にら	にんにく 生姜 玉葱 ホールコーン もやし ねぎ 緑豆もやし	中華種 じゃが芋 澱粉 砂糖	油 豆乳バター ごま油 白ひり胡麻	747	27.8	見た目は、だこ焼き風。 三鷹産のじゃが芋を使用して、 作ります！
2	火	とうもろこしご飯 魚の香りごま醤油かけ じゃが芋とひじきの煮物 夏の豚汁	さば 油揚げ 豚肉 絹豆腐	牛乳 干ひじき	人参 小松菜	とうもろこし ねぎ にんにく 生姜 枝豆 牛蒡 冬瓜	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 白すり胡麻 ごま油 白ひり胡麻	760	35.0	サシダファームから納品したとうもろこしを贅沢にとうもろこしご飯にして提供します。
3	水	夏野菜のかき揚げ丼 うずら卵のすまし汁 果物	鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 西洋南瓜 小松菜	玉葱 茄子 ズッキーニ 白菜 ねぎ 小玉ずいか	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖 水飴	油	780	25.2	夏野菜を使ったかき揚げ丼を提供 します。三鷹産野菜たくさん 使う予定です。
4	木	チーズミートトースト ビーンズチャウダー フレンチサラダ	豚肉 レバー ベーコン 鶏肉 緑大豆 大豆	牛乳 ピザチーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン 胡瓜	無塩パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター	758	36.1	「チーズミートトースト」は、 無塩パンにミートソースとチー ズをのせ、焼き物機で焼いたパ ンです。
5	金	ちらし寿司 魚の竜田揚げ 枝豆 七タ汁	油揚げ 錦糸玉子 青ヒラス 豚肉 かまぼこ なると 絹豆腐	牛乳	人参 さやえんどう オクラ	椎茸 かんぴょう 蓮根 生姜 枝豆 筍 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 澱粉 素麺	白ひり胡麻 油	753	34.2	「七タ」献立です！ ちらし寿司と七タ汁を提供しま す。
8	月	レタスチャーハン 豆腐の中華炒め フルーツ白玉 (又はとうもろこし)	焼き豚 豚肉 木綿豆腐	牛乳 寒天シロップ漬け	人参	にんにく 生姜 ねぎ ホールコーン レタス 椎茸 筍 白菜 みかん パイナップル りんご	米 大麦 砂糖 澱粉 冷凍白玉	ごま油 油	747	30.1	高原レタスを使ったレタス チャーハンを提供します。
9	火	黒砂糖パン ミートなすオムレツ 鶏肉と豆のスープ煮	豚肉 卵 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	玉葱 茄子 ズッキーニ キャベツ	黒砂糖パン じゃが芋	油 豆乳バター	747	36.2	夏野菜である茄子を使って オムレツを提供します。
10	水	わかめご飯 いかの葱ソース焼き キャベツの和え物 冬瓜のそぼろ煮 果物	いか 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ねぎ キャベツ もやし 生姜 椎茸 冬瓜 白菜 冷凍みかん	米 砂糖 澱粉	油 白すり胡麻 ごま油	748	35.1	7月10日は「冬瓜の日」です。 冬瓜のそぼろ煮を提供します。
11	木	夏野菜のガーリック 海藻サラダ じゃこドレッシング とうもろこし (又はフルーツ白玉)	豚肉 豆乳	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 トマト ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 セロリー りんご 茄子 ズッキーニ キャベツ 胡瓜 とうもろこし	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	747	28.5	おおさわ学園の三鷹産野菜のカ レーの日です！サシダファーム から納品したとうもろこしと提 供します！
12	金	麦ご飯 焼きししゃも きゅうりのピリカラ漬け 厚揚げの五目煮 果物	豚肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	人参 小松菜	にんにく 胡瓜 生姜 筍 椎茸 白菜 フナムシ	米 大麦 砂糖 澱粉	油	749	33.5	苦手な人が多い「ししゃも」で すが、カルシウム豊富です。 1本は食べてみましょう！
15	月	海 の 日									
16	火	鶏飯 魚とさつま芋の甘辛揚げ 寒天サラダ	鶏肉 錦糸玉子 さめ 大豆	乳酸菌飲料 寒天	葉ねぎ 人参	生姜 椎茸 緑豆もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 澱粉 さつま芋	油	755	28.4	暑い夏で食欲も低下しやすいの で、さっぱりとした鶏飯を提供 します！
17	水	いかと青じその和風スパゲティ 小松菜とりんごの蒸しパン ハムとじゃが芋のサラダ	鶏肉 ベーコン いか 豆乳 豆乳クリーム ハム	牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉葱 しめじ えのきたけ りんご ホールコーン きゅうり	スパゲティ 小麦粉 上白糖 じゃが芋 砂糖	油 オリブ油 豆乳バター	753	30.5	三鷹産の小松菜を使った蒸しパ ンにりんごをトッピングして提 供します。
18	木	ウィンナーピラフ 魚のオーロラソースかけ キャロットラペ キャベツとベーコンのスープ セレクトデザート	鶏肉 ウィンナー ミニミカゴカマス ベーコン	牛乳	ピーマン 人参	玉葱 生姜 セロリー キャベツ マッシュルーム りんご ジャーベット みかんゼリー	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 オリブ油 豆乳バター	756	29.0	オリバラメニューです。 今年の夏は、パリオリピック です。フランスがテーマの献立 です。
19	金	終 業 式									
8月の献立											
26	月	始 業 式									
27	火	ハヤシライス マカロニサラダ ハムマヨドレッシング 果物	豚肉 白いんげん豆 ハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ 胡瓜 ホールコーン 冷凍みかん	米 米粉 マカロニ 砂糖	油	767	27.6	2学期の給食は、 ハヤシライスから始まります！
28	水	麦ご飯 魚の香味焼き さんぴら 冬瓜と野菜の煮物	ミニミカゴカマス 豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 牛蒡 生姜 筍 椎茸 冬瓜 白菜	米 大麦 砂糖 じゃが芋 澱粉	油 ごま油 白ひり胡麻	750	36.6	8月には、三鷹産の冬瓜あるとの ことで、煮物にしてみました。
29	木	ポークジンジャートースト 豆乳仕立ての真沢山コーンスープ ひよこ豆のサラダ ツナドレッシング	豚肉 ベーコン 豆乳 ひよこ豆 ツナ	牛乳 ピザチーズ	ピーマン 人参 パセリ	生姜 玉葱 セロリー クリームコーン ホールコーン 胡瓜 キャベツ	無塩パン 砂糖 澱粉 じゃが芋 コーンスターチ	油	747	34.6	「ポークジンジャートースト」 は、無塩パンに豚肉と生姜を炒 めた具材にチーズをのせて焼き 物機で焼いて提供します。
30	金	麻婆茄子丼 トッポキのスープ 果物	豚肉 豚レバー 木綿豆腐 卵	牛乳	人参 にら チンゲンツァイ	にんにく 生姜 筍 ねぎ 椎茸 茄子 白菜 日本なし	米 大麦 砂糖 澱粉 トッポキ	油 ごま油	753	31.7	三鷹産の茄子を使った 麻婆茄子丼です。

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。
*今月分の三鷹市内産野菜は下線を引いている野菜を使用予定です。
*料理が太字のものは、備考欄にコメントをのせています。

7月3日(水)と4日(木)は、
E組は宿泊学習のため給食ありません。




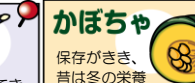

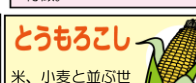

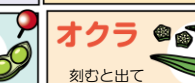
◎お知らせ

7月11日(木)に「サシダファーム」から
「とうもろこし」を納品予定です。
天候等の理由により、日にちが前後する可能性
があります。
ご了承ください。

7月18日(木)1学期最終日の給食は、
セレクトデザート実施します！

- ・りんごジャーベット
 - ・みかんゼリー
- 2つから選択してください！

夏野菜の特徴を覚えてみよう！

<p>きゅうり</p>  <p>約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。</p>	<p>トマト</p>  <p>赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。</p>	<p>なす</p>  <p>日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。</p>
<p>ピーマン</p>  <p>未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。</p>	<p>えだまめ</p>  <p>大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんぱく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。</p>	<p>オクラ</p>  <p>刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板すり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。</p>