



平成30年7月給食献立予定表



板橋区立志村第三中学校

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
			主な体の組織をつくるもの	主にエネルギーとなるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	牛乳 たこめし にぎすの南蛮漬け 味噌汁 【 半夏生 】	たこ,油揚げ,にぎす わかめ,豆腐,みそ 牛乳	米,もち米,油,砂糖 小麦粉,でんぷん じゃがいも	ごぼう,人参,さやいんげん,長葱 小松菜,大根	781	34.4
3	火	牛乳 ソース焼きそば ほくほくポテト プラム 【 ふれあい農園会給食 】	豚肉,あおのり 粉チーズ,牛乳	むし中華麺,油 じゃがいも,でんぷん 薄力粉	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ りよくとうもやし,ピーマン,ぶなしめじ,プラム	786	26.2
4	水	牛乳 セサミトースト ポークビーンズ 巨峰	豚肉,ベーコン 大豆,牛乳	食パン,マーガリン 砂糖,ごま,油,小麦粉 じゃがいも,バター	セロリー,人参,玉葱,パセリ,トマトピューレ 巨峰	843	29.4
5	木	牛乳 ごはん 茎わかめのきんぴら 西湖豆腐 冷凍みかん	くきわかめ,豚肉 冷凍豆腐,牛乳	米,麦,ごま,油 砂糖,でんぷん	ごぼう,糸こんにゃく,さやいんげん にんにく,生姜,人参,玉葱,干し椎茸 たけのこ水煮,トマト,長葱,にら,みかん	804	27.3
6	金	牛乳 ちらし寿司 はがťおのみそ焼き 七タ汁 【 七タ 】	油揚げ,はがťお みそ,なると,牛乳	米,砂糖,ごま,麩 そうめん	たけのこ水煮,ごぼう,人参,れんこん 干し椎茸,かんぴょう,さやいんげん 玉葱,オクラ	806	34.8
9	月	牛乳 ひじきごはん 鶏肉の生姜焼き 豆腐団子汁	油揚げ,ひじき,大豆 鶏肉,豆腐,牛乳	米,麦,砂糖,油,白玉粉	人参,さやいんげん,生姜,ごぼう,大根 こんにゃく,長葱,小松菜	793	32.8
10	火	牛乳 冷やし中華 スパイシーポテトビーンズ 冷凍アップル 【 とれたて村給食 】	ハム,鶏肉,大豆,牛乳	冷凍ラーメン,白ごま 砂糖,油,でんぷん じゃがいも	りよくとうもやし,きゅうり,粒コーン缶 人参,キャベツ,りんご	758	36.3
11	水	牛乳 黒砂糖パン ムサカ レヴィシアスーパ 【 ギリシャ 】	豚肉,鶏肉,大豆ミート 粉チーズ,ひよこ豆 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも,油,バター 小麦粉,ソフトパン粉	玉葱,ボイルトマト,なす,にんにく 人参,キャベツ	785	30.9
12	木	牛乳 枝豆ごはん さばの韓国風焼き 冬瓜入りかきたま汁	炊き込みわかめ,さば 鶏肉,生わかめ たまご,牛乳	米,麦,砂糖,ごま 油,でんぷん	枝豆,にんにく,生姜,長葱,人参 えのきたけ,冬瓜	787	35.6
13	金	牛乳 ハヤシライス コーンサラダ グレープゼリー	豚肉,粉寒天,牛乳	米,麦,じゃがいも,油 小麦粉,バター, 生クリーム,砂糖	玉葱,人参,にんにく,セロリー,トマトピューレ 小松菜,キャベツ,粒コーン缶,ぶどうジュース	870	25.9
17	火	牛乳 さんまのかば焼き丼 ゆでとうもろこし ぐだくさん味噌汁	さんま,生わかめ 油揚げ,みそ,牛乳	米,麦,でんぷん,油 砂糖,ごま,じゃがいも	生姜,とうもろこし,長葱,玉葱,大根 人参,小松菜	878	29.4
18	水	牛乳 高菜めし 五目たまごやき がめ煮 【 福岡県 】	たまご,ひじき 鶏肉,牛乳	米,麦,油,ごま, 砂糖,じゃがいも	高菜漬,人参,長葱,こんにゃく,ごぼう たけのこ水煮,干し椎茸,れんこん さやいんげん	804	32.5
19	木	牛乳 夏野菜のカレーライス わかめサラダ ミニトマト 【 食育の日 】	豚肉,生わかめ,牛乳	米,麦,油,じゃがいも 小麦粉,バター,砂糖 りんごジャム,生クリーム	生姜,にんにく,玉葱,かぼちゃ,ズッキーニ なす,ボイルトマト,トマトピューレ,人参 もやし,キャベツ,粒コーン缶,ミニトマト	878	26.6
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						7月分 一日あたりの平均	816 30.6
						1人1回当たりの学校給食摂取基準	820 31.0

★ ★ 夏野菜を食べよう! ★ ★

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしく、栄養が豊富です。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。また、夏バテの予防にも役立ちます。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう。



7/7 セタ

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機(たなばた)つ女(め)」という伝説が合わさった行事です。各地でセタ祭りが開かれ、願い事を書いた短冊やセタ飾りを笹竹につるして星に祈ります(セタ祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

セタの行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代にセタの儀式でお供えされていた「索(さく)餅(ぺい)」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。

