



令和6年度 7月予定献立表

文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ガバオライス (目玉焼き付き)		大豆 鶏肉 卵	米 ごま油 砂糖	にんにく 玉葱 黄ピーマン 赤ピーマン 都内産パジル	758 kcal
	冬瓜スープ	○	鶏肉	油 都内産じゃが芋	人参 玉葱 生姜 冬瓜 チンゲンツァイ	35.8 g
	パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	25.0 g
2月	沖縄風ラフテーそば		豚肉 かまぼこ	中華めん 油 砂糖 黒砂糖	生姜 長葱 人参 大豆もやし チンゲンツァイ 万能葱	851 kcal
	にんじんしりしりサラダ	○	ツナ	油 砂糖	大根 人参 きゅうり レモン果汁	30.5 g
	お豆腐サーターアランダギー		豆腐	揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖		35.1 g
3月	豆腐のカレー煮丼		豚肉 豆腐 うずら卵	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉葱 エリンギ 小松菜	753 kcal
	中華サラダ	○	わかめ	ごま ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱	30.3 g
	ミルクゼリー黄桃ソース		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖	もも缶 レモン果汁	25.4 g
4月	シナモンシュガートースト			食パン バター 砂糖		761 kcal
	かぼちゃのクリーム煮	○	いんげん豆 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	油 バター 小麦粉 都内産じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 しめじ かぼちゃ	28.3 g
	こんにやくサラダ			こんにやく ごま 砂糖 ごま油 油	きゅうり 人参 もやし 玉葱	33.6 g
5月	ちらしずし		鶏肉 油揚げ 焼きのり	米 砂糖 ごま	人参 れんこん いんげん	755 kcal
	めばるの香り焼き	○	めばる		万能葱 生姜 にんにく レモン果汁	35.5 g
	七夕そうめん汁		鶏肉 かまぼこ	そうめん	人参 大根 オクラ	20.2 g
	七夕ゼリー		寒天 アガー	砂糖	パイン缶 ぶどうジュース	3.3 g
8月	キムチチャーハン		いか 豚肉	米 麦 油	人参 しめじ 白菜キムチ なら 都内産玉葱	743 kcal
	大豆の五目春巻き	○	豚肉 大豆	揚げ油 春巻きの皮 油 砂糖 ごま油 春雨 でん粉	生姜 干し椎茸 たけのこ水煮 長葱 人参	27.0 g
	中華風コンソープ		鶏肉 卵	油 でん粉 都内産じゃが芋	人参 クリームコーン コーン 小松菜 都内産玉葱	28.9 g
9月	梅じゃこご飯		ちりめんじゃこ	米 ごま	きざみ梅 都内産枝豆	760 kcal
	生揚げのそぼろ煮	○	生揚げ 豚肉	砂糖 油 でん粉	生姜 人参 エリンギ わけぎ 都内産玉葱	35.5 g
	野菜のおろしあえ			砂糖 油	人参 もやし 小松菜 えのきたけ きゅうり 大根	29.7 g
10月	なすミートスパゲティ		豚肉 大豆ミート 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 油	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 トマト缶 なす	740 kcal
	野菜とじゃがいものサラダ	○		じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	34.0 g
	河内晩柑				河内晩柑	25.6 g
11月	塩麴とうもろこしご飯			米	コーン	759 kcal
	さばの韓国焼き	○	さば	砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 長葱	30.1 g
	大根ひじきサラダ		油揚げ ひじき	砂糖 油	大根 キャベツ きゅうり 人参	32.7 g
	かきたまみそ汁		鶏肉 豆腐 みそ 卵	でん粉	人参 玉葱 都内産小松菜	2.9 g
12月	ごはん			米		852 kcal
	酢豚	○	豚肉	揚げ油 でん粉 じゃが芋 油 砂糖	生姜 れんこん 長葱 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン	31.4 g
	豆腐と青菜のスープ		鶏肉 豆腐	ごま油	人参 玉葱 大豆もやし チンゲンツァイ	26.6 g
	ももゼリー		寒天	砂糖	ももジュース レモン果汁	2.9 g
16月	クロックムッシュ風サンド		調理用牛乳 ハム 生クリーム チーズ	コッペパン 小麦粉 バター		759 kcal
	フライベース	○	ベーコン 鶏肉	オリーブ油 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 ブロッコリー	35.1 g
	フルーツジュレ		メルルーサ えび いか	砂糖	りんごジュース パイン缶 もも缶 みかん缶	28.5 g
17月	めかぶごはん		めかぶわかめ 豚肉	米 油 砂糖	人参 いんげん	751 kcal
	めひかりの玉ねぎソース	○	メヒカリ	揚げ油 小麦粉 砂糖	玉葱 生姜	32.9 g
	かぶとキャベツの生姜あえ				キャベツ 人参 かぶ かぶの葉 きゅうり 生姜	23.9 g
	塩肉じゃが		豚肉	油 しらたき じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 しめじ わけぎ	3.1 g
18月	夏野菜カレーライス		豚肉	米 油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご かぼちゃ ズッキーニ なす	802 kcal
	茎わかめサラダ	○	くきわかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり コーン 玉葱	26.1 g
	メロン				メロン	26.8 g

オクラは野菜の☆です!

アフリカ生まれの野菜!

2000年以上前から栽培され、古代エジプトの王たちも食べていたといわれます。「オクラ」の名前もガーナの言葉に由来するそうです。

花もとても美しい!

オクラはアオイ科の植物でハイビスカスのようなきれいな花をつけます。



成長期の健康づくりに!

免疫力を高めるカロテン (ビタミンA) や、健全な成長や貧血予防に欠かせない葉酸を多く含んでいます。

ネバネバ成分が効く!

ねばりのもととは水溶性の食物繊維です。血糖値の急上昇をおさえてくれます。また、胃腸を保護するはたらきやコレステロールの吸収をおさえるはたらきも期待されています。

★ 食材の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しており

オクラのネバネバ成分は水に溶けやすいので、ゆでるときは短時間で。カレーなど入れるときには仕上げに加え、汁ごといただく効果的にとれます。輪切りにすると、星の形になるので、盛り付けが楽しくなりますよ。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

