

7月 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	753
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.0
	脂質	18.4~27.6g		24.2

日曜日	献立名	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		1人あたり たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
1月	牛乳		牛乳					807 kcal
	色ごはん	鶏ひき肉,油揚げ	半夏生の献立 奈良県の郷土料	米,砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが,ごぼう,えのきたけ,しいたけ	31.7 g
	野菜仕立ての豆乳汁	豚肉,油揚げ,調製豆乳,白みそ,赤みそ		さつまいも,こんにやく		にんじん	ごぼう,だいこん,ながねぎ,ぶなしめじ	2.7 g
	さなぶり餅風	きな粉		上新粉,白玉粉,押麦,砂糖				
2月	牛乳			牛乳				
	ジャージャー麺	豚ひき肉,大豆,ハ丁みそ,赤みそ		むし中華めん,砂糖,てんぷん	サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,ながねぎ,きゅうり,もやし,しいたけ	34.5 g
	青のりビーンズポテト	大豆	青のり	てんぷん,じゃがいも	サラダ油			2.7 g
	みしょうかん						みしょうかん	
3月	牛乳		牛乳					708 kcal
	コーンピラフ			米	バター	にんじん	コーン	30.9 g
	あじのピザソース焼き	まあじ	チーズ	砂糖	オリーブ油	ピーマン,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ	2.7 g
	キャベツの卵スープ	ベーコン,たまご		じゃがいも,てんぷん		にんじん	キャベツ	
4月	牛乳		牛乳					704 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				34.4 g
	ギロス(ギリシャ風焼肉)	豚肉	ギリシャ料理の献立		サラダ油,オリーブ油		玉ねぎ,にんにく	2.7 g
	チーズ入りサラダ			チーズ	砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり
レヴィスィア(ひよこ豆のスープ)	ひよこめ	じゃがいも,砂糖		サラダ油,オリーブ油	にんじん	玉ねぎ,セロリー,キャベツ,レモン汁		
5月	牛乳			牛乳				
	あなごちらし寿司	油揚げ,あなご	のり	米,おおむぎ,砂糖		にんじん,さやいんげん	かんぴょう,れんこん,しいたけ	27.8 g
	天の川すまし汁	鶏肉,かまぼこ,豆腐		そうめん		にんじん,こまつな	だいこん	2.0 g
	セタバランチ	和食	セタの献立	サイダー			りんご缶詰,パイナップル缶,黄桃缶,ナタデココ	
8月	牛乳		牛乳					704 kcal
	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	26.1 g
	チリコンカン	豚ひき肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,砂糖,コーンスターチ	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,マッシュルーム,コーン	3.0 g
	南ドイツ風ポテトサラダ	ベーコン		じゃがいも,砂糖	オリーブ油	ピーマン,パセリ	玉ねぎ	
9月	牛乳		牛乳					717 kcal
	チンジャオロース丼	豚肉		米,押麦,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ,黄ピーマン	25.4 g
	ワカメ春雨スープ		わかめ	春雨	白ごま	万能ねぎ		2.4 g
	バレンシアオレンジ						バレンシアオレンジ	
10月	牛乳		牛乳					793 kcal
	麦ごはん			米,押麦				32.9 g
	イカと大豆のかりんどうがらめ	いか,大豆		てんぷん,砂糖	サラダ油		しょうが	2.4 g
	梅肉あえ			砂糖		にんじん	キャベツ,きゅうり,カリカリ梅	
かきたま汁	豆腐,たまご		てんぷん		にんじん	キャベツ,ぶなしめじ,ながねぎ		
11月	牛乳		牛乳					797 kcal
	ワカメうどん	豚肉,かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん,こまつな	はくさい,ながねぎ,しいたけ	31.2 g
	ゴマあえ			砂糖	白ごま	こまつな,にんじん	もやし	2.8 g
	明日葉蒸しパン	たまご	調理用牛乳	薄力粉,砂糖	バター,サラダ油	あしたば粉末		
12月	牛乳		牛乳					787 kcal
	大豆入りドライカレー	豚ひき肉,大豆,豚レバー		米,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	しょうが,にんにく,玉ねぎ	26.4 g
	小松菜ソテー	ベーコン			サラダ油	にんじん,こまつな	キャベツ,コーン	1.6 g

日曜日	献立名	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 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
16 火	牛乳		牛乳					721 kcal
	ソフトフランスパン	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; text-align: center;"> オリンピック・ パラリンピックバリオ大会 応援献立 フランス料理 </div>		ソフトフランスパン				34.1 g
	鮭のムニエル・マリナード仕立 ヴィネグレットソースのサラダ			薄力粉	サラダ油, オリーブ油	パセリ	にんにく, レモン汁	2.7 g
	トマトクリームスープ			薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	キャベツ, にんにく, 玉ねぎ 玉ねぎ, マッシュルーム	
	ベーコン, 白いんげん豆			調理用牛乳				
17 水	牛乳		牛乳					700 kcal
	切干大根ごはん	油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん	切干しだいこん	25.3 g
	みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		じゃがいも		にんじん	だいこん, ごぼう, ながねぎ えだまめ	2.2 g
	ずんだ白玉			白玉粉, 砂糖				
18 木	牛乳		牛乳					774 kcal
	セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく, 玉ねぎ	28.8 g
	ゴマドレッシング サラダ			砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん	キャベツ, きゅうり	2.2 g
	冷凍みかん						みかん	

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

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎える「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7) 	土用の丑 (今年は7/23) 	お盆 (7/15または8/15前後) 
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うなぎ</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん 梅干し うの花 うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>野菜の天ぷら いなりすし</p>