

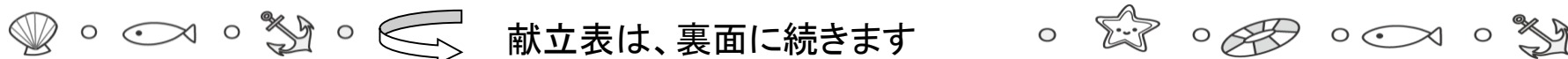
2019年度 7月 献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	こんだて	<赤> おもに体をつくるもとになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品	<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	ソフト麺				小麦粉		817kcal 34.4g 31.2%	
		つけナポリタン	鶏肉 ベーコン	チーズ 生クリーム	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム チンゲン菜 バジル		油		
		フレンチポテト				じゃがいも	油		
		ミモザサラダ	卵 ハム		もやし キャベツ きゅうり	砂糖	油		
2	火	麦ご飯				精白米 麦		844kcal 34.2g 28.4%	
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 みそ		にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン	砂糖	バター		
		ミニトマト			ミニトマト				
		豆腐ともやしのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし 根深ねぎ				
		チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉	油		
3	水	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	817kcal 30.1g 33.0%	
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	なす しめじ 玉ねぎ セロリ トマト グリーンピース		バター 油		
		枝豆サラダ	ハム		枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		パンプキンスープ		牛乳 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃ	小麦粉	バター		
4	木	麦ご飯				精白米 麦		840kcal 37.1g 24.9%	中体 連応 援メ ニュー
		ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん				
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		オレンジ			オレンジ				
5	金	酢飯				精白米 砂糖		836kcal 31.6g 28.7%	七タメ ニュー
		二色そばろ	卵 マクロフレー ク		しょうが	砂糖	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖	ごま		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 小松菜 根深ねぎ		ごま油		
		七タゼリー		寒天	ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁	水あめ 砂糖			
8	月	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		830kcal 30.1g 23.6%	
		あじフライ	あじ			小麦粉 パン粉	油		
		おかか和え	かつお節		きゅうり キャベツ もやし		ごま		
		豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	油		
		ソフトクリームヨーグルト		乳製品		砂糖			
9	火	クファージュシー	豚肉	昆布	にんじん	精白米	油	806kcal 32.3g 31.7%	
		ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 かつお節		にがうり 玉ねぎ きくらげ にんじん キャベツ		油		
		春巻き	豚肉		にんじん にら キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんにく しいたけ	はるさめ 小麦粉 水あめ 砂糖	油		
		もずくスープ	卵	もずく	えのき にんじん 根深ねぎ チンゲン菜		ごま		
		型抜きチーズ		チーズ					
		アンデスメロン			アンデスメロン				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は1週間分まとめて翌週に市のホームページで公表しています。



10	水	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	818kcal 32.2g 44.8%
		焼きフランク	フランクフルト			砂糖		
		ポテトサラダ	ハム		にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	
		冬瓜のスープ	鶏肉		冬瓜 にんじん 干しいたけ チンゲン菜	片栗粉	油	
11	木	麦ご飯				精白米 麦		811kcal 24.5g 28.0%
		夏野菜カレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	トマト セロリ 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんにく		油	
		アーモンド和え			小松菜 キャベツ にんじん	砂糖	アーモンド	
		グレープフルーツ			グレープフルーツ			
12	金	麦ご飯				精白米 麦		839kcal 29.9g 24.9%
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		根深ねぎ にんにく しょうが にんじん 干しいたけ	片栗粉	油 ごま油	
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり にんじん	はるさめ 砂糖	ごま油	
		平井のすいか			すいか 			
15	月	海の日						
16	火	黒米ごはん				精白米 黒米		812kcal 33.4g 29.8%
		さばの七味焼き	さば		根深ねぎ にんにく		ごま ごま油	
		千草和え	油揚げ		しらたき 小松菜 もやし キャベツ にんじん	砂糖	ごま油	
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう だいこん 干し椎茸 にんじん 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油	
		冷凍パイナップル			パイナップル			
17	水	玄米入りロールパン				小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング	802kcal 29.6g 32.1%
		肉じゃがコロッケ	豚肉 卵		しらたき 玉ねぎ ごぼう にんじん	じゃがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉	油	
		わかめといかのサラダ	いか	わかめ	きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
		大根スープ	ベーコン		にんにく にんじん 大根 キャベツ 小松菜		油	
18	木	麦ご飯				精白米 麦		804kcal 29.6g 28.4%
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉 オイスターソース		しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油	
		中華サラダ	ハム		きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	片栗粉	油	
19	金	キムチチャーハン	豚肉		にんじん たけのこ キムチ なら	精白米	ごま油	842kcal 36.4g 30.7%
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが			
		ほうれん草のナムル			もやし にんじん ほうれん草 にんにく	砂糖	ごま油 ごま	
		ワンタンスープ	豚肉		キャベツ チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ 根深ねぎ	ワンタンの皮	油	
		みかんゼリー			みかん果汁(加熱済)	砂糖 粉あめ		
22	月	ナン				小麦粉 砂糖	ショートニング	805kcal 33.8g 35.2%
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん ピーマン トマト		油	
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 もやし にんじん			
		ゆでとうもろこし			とうもろこし			
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	プルーン果汁	砂糖		

給食クイズ

問題

すいかは漢字でどう書くのでしょうか？ ①南瓜 ②東瓜 ③西瓜

解説

原産地はアフリカですが、中国では「西から伝えられた瓜」としてこの漢字が当てられ、それが日本に伝わりました。英語で「Watermelon」(水の瓜)というように約90%が水分で、厚い皮でおおい守っているため、暑い時期の水分補給になる果物です。また、赤い果肉にはトマトの1.5倍のβ-カロテンのほか、リコピンも含まれ、生活習慣病の予防にも効果が期待されています。

だ円形の「黒部すいか」、皮が黒い「でんすけすいか」、観賞用の四角いすいかなど、さまざまな種類が栽培されています。

答え ③西瓜



担当: 学校栄養職員 嘉納

