



7月のこんだて

平成29年7月
文京区立本郷台中学校

曜日	献立名			赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
	主食	主菜・副菜・デザート	牛乳	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
3月	ごぼうごはん	炒りどり むらくも汁	○	鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉 ごま油 白ごま油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 生姜 れんこん しめじ 玉葱	825 Kcal 31 g 23.4 g 3.7 g
4火	エビクリーム ライス	ナッツサラダ くだもの	○	鶏肉 むきえび 牛乳 ピザチーズ 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 油 バター アーモンド	パセリにんじん 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり 小玉すいか	891 Kcal 30.1 g 34.6 g 2.7 g
5水	枝豆ご飯	さばの薬味焼 カリカリおひたし 冬瓜のすまし汁	○	さば 油揚げ 豆腐 鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま油	にんじん こまつな 長ねぎ さやいんげん 枝豆 生姜 にんにく キャベツ とうがん	753 Kcal 34.6 g 24.8 g 3.5 g
6木	ガーリック トースト	ビーンズトマトシチュ イタリアンサラダ	○	鶏肉 白いんげんまめ ひよこまめ(乾) 牛乳 ベーコン ダイスターズ	コッパンじゃがいも 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油 油	パセリにんじん ブロッコリー にんにく 玉葱 しめじ キャベツ	794 Kcal 26.7 g 33.5 g 3.7 g
7金	鮭寿司	二色天ぷら 七タ汁 グレープゼリーポンチ	○	生鮭 たまご 鶏肉 牛乳 刻みのり メヒカリ あおのり 粉寒天	もち米 砂糖 でん粉 小麦粉 そうめん 白ごま油	さやいんげん かぼちゃ オクラ にんじん こまつな 長ねぎ しょうが(甘酢漬) エリンギ ぶどうジュース 黄桃缶 みかん缶 レモン	866 Kcal 30.3 g 23.3 g 2.5 g
10月	卵とじうどん	じゃこおひたし レーズンマフィン	○	油揚げ 鶏肉 たまご 牛乳 ちりめんじゃこ	でん粉 冷凍うどん 砂糖 小麦粉 バター 油	にんじん こまつな しめじ 長ねぎ キャベツ もやし レーズン	854 Kcal 32.1 g 33.2 g 3.8 g
11火	シナモントースト	鶏肉のハーブ焼き ごま粉ふきいも ミネストローネスープ	○	鶏肉 白いんげんまめ(乾) 牛乳	食パン グラニュー糖 マカロニ じゃがいも バター オリーブ油 白ごま油	にんじん ホールトマト パセリ 生姜 玉葱 キャベツ	807 Kcal 33.3 g 33.2 g 3.4 g
12水	回鍋肉丼	春雨サラダ くだもの	○	豚肉 赤みそ 牛乳	米 砂糖 でん粉 はるさめ 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 小玉すいか	819 Kcal 27.6 g 20.4 g 3.5 g
13木	ごまじゃこご飯	厚揚げのそぼろ煮 味噌汁	○	生揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	米 押し麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 白ごま油	にんじん さやいんげん 生姜 玉葱 キャベツ 長ねぎ	878 Kcal 37.8 g 31.2 g 3.1 g
14金	カレーライス	コーンサラダ くだもの	○	豚肉 牛乳 ピザチーズ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 オリーブ油	にんじん にんにく 生姜 葱 りんご キャベツ きゅうり ホールコーン メロン	910 Kcal 29.3 g 27.3 g 2.3 g
18火	ジャージャー麺	サンラータン くだもの	○	豚肉 八丁みそ 赤みそ 豚細切り肉 たまご 牛乳	むし中華めん 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	にんじん こまつな にんにく 生姜 玉葱 長ねぎ エリンギ きゅうり もやし 冷凍みかん	844 Kcal 36 g 23.3 g 4.6 g
19水	ご飯 即席つくだ煮	白身魚のずんだ焼き なすと桜海老の田舎煮 新ごぼうと油揚げのみそ汁	緑茶	すずき 西京味噌 油揚げ 白みそ さくらえび 昆布	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油 白ごま	青ピーマン 西洋かぼちゃ にんじん えだまめ なす ごぼう	704 Kcal 29.4 g 17.6 g 2.9 g

☆学校行事等により献立を変更することがありますのでご了承ください。

～ 今月の献立から ～

- 7日(金)は、『七夕』の行事食です。
- 14日(金)は、2年生を対象にした『リクエスト給食』です。
- 19日(水)は、学期に一度の『和食給食』です。文京区内の小中学校で統一の献立を実施します。

給食アンケート結果(2年生)

今年度も、学期毎にアンケートをとり、その結果をもとにリクエスト給食を行います。
1学期は2年生にアンケートをとりましたので、結果を報告します。(48名の回答)

1. 毎日の給食について

- ①量は? a.多い 6名 b.少ない 10名 c.ちょうどよい 31名 d.その他 3名
②味は? a.濃い 4名 b.薄い 4名 c.ちょうどよい 32名 d.その他 7名

2. 好きな給食(この結果をもとにリクエスト給食のメニューを考えました。)

1位 カレーライス 2位 ジャーチャー麺 3位 うどん …

3. 苦手な給食

2年生の苦手メニューは、魚料理やサラダなどの野菜料理の他に、パンやごまミルクゼリーや抹茶ミルクゼリーが上位を占めていました。

4. 意見や感想

- ・いつも一つ一つ手の込んだ給食をありがとうございます。
- ・いつもおいしい給食を作ってくださいありがとうございます。
- ・サラダがおいしいです。・麺類がおいしいです。
- ・たまに辛い給食があって食べられません。
- ・苦手なメニューはあまり思いつきませんでした。 などなど…

アンケートのご協力ありがとうございました。
皆さんの意見を今後の給食の参考にします。
今回のアンケートをもとにしたリクエスト給食は14日(金)です。
お楽しみに…