



# 令和4年7月給食献立表

文京区立第三中学校

日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1金	ドライカレーライス	豚肉 レンズ豆	米 麦 パター 米油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー ピーマン トマトジュース トマトペースト	酒 ターメリック 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう ローリエ しょうゆ ウスターソース	803
	コールスローサラダ		アーモンド 砂糖 米油	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン	米酢 塩 からし こしょう	27.3
	冷凍みかん			みかん		
4月	アーモンドトースト		食パン アーモンド 砂糖 パター			739
	ミネストローネ	鶏肉 粉チーズ	オリーブ油 砂糖 マカロニ	にんにく にんじん 玉ねぎ きゃべつ トマト缶	鶏から ケチャップ 白ワイン 塩	25.3
	ポテトサラダ	ベーコン	じゃがいも 砂糖 オリーブ油	きゅうり にんじん にんにく	米酢 塩 こしょう 白ワイン からし	
5火	ごはん		米			759
	鮭フライ	鮭 たまご	小麦粉 パン粉 米油		こしょう からし 中濃ソース ウスターソース ケチャップ	35.5
	野菜炒め	豚肉	米油	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
	かきたま汁	豆腐 たまご	片栗粉	にんじん	かつお節 昆布 塩 しょうゆ	
6水	ジャージャー麺	豚肉	蒸し中華麺 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん にんにく	トウバンジャン みそ しょうゆ 酒	851
	青のりビーンズポテト	大豆 青のり	片栗粉 じゃがいも 米油		塩	31.9
	茹でとうもろこし			とうもろこし	塩	
7木	七夕ずし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">和食の日</span>	あなご のり	米 麦 砂糖 ごま	にんじん さやいんげん	昆布 しょうゆ 酒 塩 みりん 米酢	758
	筑前煮	鶏肉	米油 こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん 大根 れんこん	かつお節 酒 しょうゆ みりん	
	そうめん入りすまし汁	つみれ	そうめん	大根 にんじん	かつお節 昆布 酒 塩 しょうゆ みりん	
	七夕ゼリー	寒天	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ レモン		
8金	ごはん		米			827
	肉じゃが	豚肉 うすらのたまご	米油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	玉ねぎ にんじん	かつお節 酒 塩 しょうゆ みりん	30.8
	豆あじの南蛮漬	豆あじ	片栗粉 米油 砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 唐辛子	
11月	ごはん		米			829
	和風コロッケ	豚肉 たまご ひじき	じゃがいも 米油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ	しょうゆ こしょう 塩 中濃ソース ウスターソース	25.9
	きゃべつとコーンのソテー	ベーコン	米油	きゃべつ コーン	塩 こしょう	
	きのこ汁	豆腐	片栗粉	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ	かつお節 昆布 塩 酒 しょうゆ	
12火	ハヤシライス	豚肉	米 麦 米油 砂糖 パター 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶	赤ワイン こしょう 塩 ウスターソース 鶏から ローリエ 中濃ソース しょうゆ ケチャップ オールのパイ	850
	フライドポテトのハニーサラダ		じゃがいも 米油 はちみつ 砂糖	きゅうり にんじん きゃべつ	米酢 塩 からし	24.5
	グレープフルーツゼリー	粉寒天	砂糖	グレープフルーツジュース		



日・曜	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)	主にエネルギーとなる食品群(黄)	主に体の調子を整える食品群(緑)	調味料・その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
13水	レモンシュガートースト		食パン パター グラニュー糖		レモン	843	
	パンプキンホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 白いんげん豆	米油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ エリンギ	鶏から ローリエ 塩 こしょう		26.3
	コーンサラダ		米油 マヨネーズ ごま 砂糖	きゃべつ きゅうり にんじん 玉ねぎ りんご コーン にんにく	塩 こしょう 米酢 しょうゆ		
14木	ごはん		米			763	
	白身魚のレモンソース	ほき	片栗粉 小麦粉 米油 砂糖		レモン		
	小松菜ソテー	豚肉	ごま油 米油		小松菜 玉ねぎ にんじん しょうが		30.9
	さつま汁	鶏肉	さつまいも こんにゃく	にんじん 大根 しめじ	かつお節 昆布 みそ		
15金	ごはん		米			750	
	八珍豆腐	豚肉 いか 豆腐 うすらのたまご	米油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ	鶏から こしょう 塩 しょうゆ 酒 オイスターソース		32.6
	チョレギサラダ	わかめ のり	ごま油 砂糖		きゃべつ きゅうり もやし ねぎ		米酢 しょうゆ 酒 コチジャン
19火	夏野菜のスパゲッティ	豚肉 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ 米油 オリーブ油		にんにく セロリー 玉ねぎ なす トマト ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン	874	
	チキンサラダ	鶏肉	米油 砂糖		コーン きゃべつ 玉ねぎ にんじん きゅうり	酒 米酢 塩 からし	
	ヨーグルトポムポム	たまご ヨーグルト	小麦粉 パター 砂糖		りんご	ベーキングパウダー	

\*学校行事、食材料納入等により献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

\*給食食材のお問い合わせは栄養士・松田までお願いいたします。 TEL(3814)2544

## 7月7日「七夕」

七夕は日本に伝わる5節句の1つで、中国に古くから伝わる伝説に由来します。その伝説とは、昔、牛飼いの働き者の「ひこぼし」と機織りが上手な働き者の「おりひめ」を天の神様が結婚させることにしました。しかし、結婚後の2人は遊んでばかりで仕事をおろそかにしたため天の神様は2人を天の川の兩岸に引き離し、1年に1度、7月7日の夜だけ天の川を渡って会うことを許したという伝説です。この日には笹竹に願い事を書いた短冊を飾りつけたり、そうめんを食べたりします。

給食では、7月7日に天の川を描いた七夕ずしとそうめん入りすまし汁、七夕ゼリーを作ります。

### 土用の丑の日 ~どうしてウナギを食べるようになったの?~

今年の土用の丑の日は、7月27日です。夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代頃からと言われています。昔から丑の日にちなんで「ウ」のつくもの、例えばうり、うなぎ、梅干しなどを食べると体によいと信じられていました。中でも現在のように土用の丑の日に、ウナギを食べる習慣になったのは江戸時代に蘭学者であった平賀源内が雑魚として人気のなかったウナギ屋から相談された際、「土用の丑の日」と書いて貼るようにアドバイスしたことからウナギの蒲焼きが広まったと言われています。

土用の丑