



7月献立表

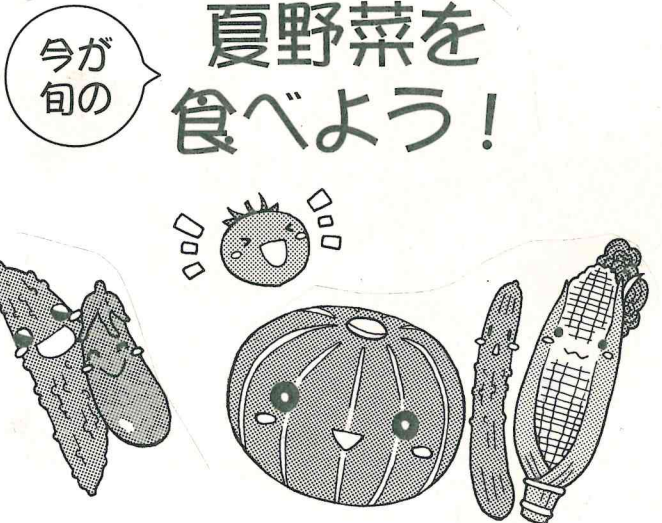
中野区立向台小学校

<実施回数 13回>

日	曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
					血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
1	水	ご飯	○	小魚の南蛮漬け お麩とゴーヤのチャンプルー 舟きゅうり 味噌汁	牛乳 わかさぎ ハム 豆腐 卵 油揚げ わかめ 味噌	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ふ	玉ねぎ パセリ もやし にら にがうり きゅうり ねぎ	589	24.6	30.1	1日 おふとごの セニナル 今が旬の夏野菜 がセニナル料理です。
2	木	ぶどうパン	○	タンドリーチキン 野菜ときくらげのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豚肉	ぶどうパン 砂糖 ごま油 ごま 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく 大根 人参 きゅうり きくらげ セロリー キャベツ トマト缶 トビユール	604	26.7	35.2	3日 ポンドケーキ プリアン生地の パンです。 給食室で作ります。
3	金	ツナおろし スパゲッティ	○	ボン. デ. ゲージョ バジルサラダ	まぐろ (油漬) のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	大根 キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ	610	25.5	30.8	7日 セタメニュー セタにちなんで 献立です。
6	月	ご飯	○	鱈フライ 織キャベツ カットとまと 味噌汁	牛乳 あじ 卵 わかめ 豆腐 味噌	米 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 トマト 大根 玉ねぎ	648	28.6	27.1	10日 カミカミデー よくかんで 食べることを 意識させる 献立です。
7	火	枝豆入りわかめご飯	○	六子入り卵焼き ピリカラきゅうり そうめん汁 サイダーゼリー	わかめ 牛乳 卵 あなご 鶏肉 蒸しかまぼこ 寒天	米 油 砂糖 ごま油 そうめん サイダー	枝豆 人参 玉ねぎ しいたけ みつば 大根 きゅうり 小松菜 みかん (缶) パイナップル (缶)	662	25.8	24.9	13日 生揚げと野菜の煮付け 茹で野菜 メロン
8	水	キムチ炒飯	○	しゅうまい 中華ナムル 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 たら 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 しいたけ ねぎ 大豆もやし 人参 きゅうり きくらげ チンゲンサイ	620	27.1	24.8	14日 炒めチャーチャー麺 きゅうりめんじやこ
9	木	ご飯	○	魚のオニオンソースがけ じゃが芋のきんぴら 茹でとうもろこし 味噌汁	牛乳 メルルーサ 味噌 豚肉 豆腐 わかめ	米 バター 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	玉ねぎ 人参 とうもろこし ねぎ 小松菜	612	27.7	21.0	15日 ターメリックライス 夏野菜たっぷりカレー シーフードサラダ すいか
10	金	豚挽き肉と牛蒡のご飯	○	いかの照り焼き 昆布豆 しそきゅうり 具沢山すまし汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 いか 大豆 昆布 蒸しかまぼこ 豆腐	米 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 さやえんどう きゅうり ゆかり しめじ ねぎ ほうれん草	577	29.5	23.7	16日 麦ご飯 四川味噌豆腐 甘辛大豆 野菜の生姜醤油かけ
13	月	ご飯	○	生揚げと野菜の煮付け 茹で野菜 メロン	牛乳 生揚げ	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも ふ	人参 椎茸 玉ねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ もやし メロン	617	21.6	25.5	17日 食パンの日 国産小麦を 使用した食パン です。
14	火	炒めチャーチャー麺	○	ベーكدポテト きゃべつちりめん	豚挽き肉 味噌 牛乳 ちりめんじやこ	油 中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく しいたけ 人参 たけのこ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	600	23.4	29.4	17日 食パンの日 国産小麦を 使用した食パン です。
15	水	ターメリックライス	○	夏野菜たっぷりカレー シーフードサラダ すいか	牛乳 豚肉 いか 海老	米 大麦 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン トマト缶 キャベツ きゅうり レモン りんご すいか	691	22.1	27.4	17日 食パンの日 国産小麦を 使用した食パン です。
16	木	麦ご飯	○	四川味噌豆腐 甘辛大豆 野菜の生姜醤油かけ	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 大豆	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 しいたけ たけのこ ザーサイ (漬物) にら もやし きゅうり	641	28.2	27.5	17日 食パンの日 国産小麦を 使用した食パン です。
17	金	ハニートースト	○	コーンシチュー コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉ねぎ クリームコーン缶 コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり りんご 冷凍みかん	612	20.0	31.9	

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	622	25.4	19.1	356	95	2.3	3	209	0.35	0.5	32	2.6	4.5
1食あたり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5



食べ物ノート トマト

トマトは英語でtomatoといいます。夏が旬で、生のまま食べるほか、スープなどの煮込み料理に使われています。そんなトマトですが、実はイタリア語でpomodoroといいます。イタリア語でpomoloは「りんご」、oroは「金や黄金」の意味です。つまりイタリアではトマトのことを「黄金のりんご」と呼んでいるのです。

このように国や言語によって、同じ食べ物でも呼び方が違うことがあります。その言葉の由来などを詳しく調べると、おもしろい発見があるかもしれませんね。