

7月の献立表

新座市立第二中学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				I初キ- (kcal) ﾀﾊﾞｸ質 (g)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
☆☆☆★新座の人参うどん入りの冷やしうどんです☆☆☆☆						
1 (金)	冷やしわかめうどん 夏野菜のかき揚げ 牛乳	あぶらあげ とり肉 かめ ちくわ 鶏卵 牛乳	冷凍うどん 人参うどん 上白糖 薄力粉 なたね 油	干しいたけ ねぎ た まねぎ にんじん モロ ハイヤ かぼちゃ	しょうゆ みり ん 清酒 塩 BP	815 30.2
☆☆☆★新座市産のフレッシュなとうもろこしが献立に！！☆☆☆☆						
4 (月)	夏野菜カレー とうもろこし コーヒーゼリー 牛乳	とり肉 牛乳	米 はちみつ 薄力粉 バター なたね油 とう もろこし 上白糖	しょうが にんにく た まねぎ にんじん トマ ト かぼちゃ なす 赤 ピーマン	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 醤油 かつお 粉 ガラマツラ コーヒ ー粉	914 26.7
5 (火)	麦ご飯 マーボーなす ナムル 牛乳	ぶた肉 牛乳	米 むぎ なたね油 上 白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 干 しいたけ ねぎ 人参 なす 赤・青ピーマン もやし にら きゅうり	豆板醤 清酒 しょうゆ 甜麺 醬 酢 ラー油 唐辛子	778 27.4
☆☆☆★給食試食会です☆☆☆☆						
6 (水)	チキンとブロッコリーのスパゲッティ 小松菜サラダ きな粉ドーナツ 牛乳	ベーコン とり肉 のり ハム きな粉 豆乳 豆 腐 鶏卵 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 上白糖 薄力粉 バター なたね油	にんにく たまねぎ フ ロココリー こまつな スイートコーン キャベ ツ にんじん レモン汁	唐辛子 ぶどう 酒 塩 こしょ う バジル辛子 酢 醤油 BP	879 35.0
7 (木)	五目穴子寿司 セタ汁 小玉すいか 牛乳	あぶらあげ 高野豆腐 鶏卵 あなご のり と り肉 なると 牛乳	米 むぎ 三温糖 米サ ラダ油 ごま 素麺 星 の麩	干しいたけ にんじん ごぼう かんぴょう オ クラ 小玉すいか	酢 塩 清酒 みりん 醤油	787 30.0
8 (金)	中華蒸しパン じゃが芋とキャベツのスープ 白玉フルーツ 牛乳	ぶた肉 鶏卵 牛乳 ウ ィンナー 牛乳	ごま油 上白糖 薄力粉 でん粉 じゃがいも 白 玉もち	しょうが たまねぎ 筍 干し しいたけ 小松菜 にんじん セロリー キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	塩 こしょう みりん かつお 醤油 BP ぶどう 酒	710 27.4
11 (月)	鶏ごぼうご飯 じゃがいものそぼろあんかけ ピリ辛きゅうり 牛乳	とり肉 こんぶ ぶた肉 牛乳	米 むぎ 米サラダ油 上白糖 じゃがいも な たね油 でん粉 ごま油	ごぼう にんじん こま つな グリンピース きゅうり	しょうゆ 清酒 精製塩 しょう ゆ みりん 食 塩 ラー油	792 28.1
12 (火)	和風きのこスパゲティ ツナと大根のサラダ みかんゼリー 牛乳	ベーコン のり ツナホ ワイト ゼラチン 牛乳	スパゲティ なたね油 バター 上白糖 みかん ジュース	にんにく 玉葱 人参 し いたけ エリンギ しめじ えのき 大根 きゅうり とうもろこし みかん缶	塩 ぶどう酒 こしょう 醤油 酢	733 29.3
13 (水)	麦ご飯 じゃこの手作りふりかけ 鯖の味噌煮 辛子和え 牛乳	わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし さば ちく わ 牛乳	米 むぎ ごま 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん	塩 清酒 酢 しょうゆ みり ん みそ 辛子	885 34.0
☆☆☆★新座市産のフレッシュな枝豆が献立に！！☆☆☆☆						
14 (木)	枝豆ご飯 とりの唐揚げ 春雨サラダ 牛乳	のり とり肉 ハム 牛 乳	米 むぎ きび ごま油 でん粉 薄力粉 なたね 油 はるさめ 上白糖	えだまめ しょうが に んにく もやし きゅう りにんじん	塩 酒 しょう ゆ 酢 辛子	772 32.3
15 (金)	冷やし中華 ツナ餃子 ジョア(プレーン)	とり肉 ツナ チーズ ジョア	蒸し中華めん 上白糖 ごま油 ごま ぎょうざ の皮 なたね油 薄力粉	にんにく ねぎ きゅう り もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ 酢 酒 豆板醤 芝麻醬 マヨネーズ 塩 こしょう	911 38.2

- 献立は変更することがあります。
- 7月11日(月)に給食費・副教材費の引き落としがあります。(7月分)
残高不足にご注意ください。ご協力よろしくお願ひいたします。
- 2年生の職場体験の3日間(7月6日(水)7日(木)8日(金))は給食がありません。
- 牛乳が250mlになります。(7月～9月)



トウモロコシ 玉蜀黍



7月4日(月) 新座市産のとうもろこしが給食に登場します！！

- 日本では野菜感覚ですが、南米では粉にして(コーンスターチ)主食として食べられている重要な穀物です。(タコス・トルティーヤなど)
- 中国の「唐」から伝えられたきびを意味する「もろこし」から名づけられたと言われています。
- 旬は6月～9月 主な産地は北海道・千葉県・茨城県
- 腸内環境を整える・動脈硬化予防・疲労回復・血行促進の効果があります。

- 地元の契約農家さんが、新座の大地の恵みを給食に届けてくださいます。朝、給食室でとうもろこしの皮をむいて、蒸して提供します。旬のおいしいとうもろこしを楽しみにしていただいね。しかし、悪天候が続くと…250本を収穫できない場合もあります。どうかお天気に恵まれますように…！