



清瀬市立清瀬第四中学校

[illegible]

12 ・ 金	大豆入りひじきご飯	○	大豆、油揚げ	ひじき	にんじん	干し椎茸	精白米、糸こんにゃく、三温糖	米油	755 kcal	
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも			でんぶん、薄力粉	白いりごま、黒いりごま、米油	36.6 g	
	きのこ入りサラダ		ツナ		こまつな	キャベツ、もやし、しめじ	上白糖	ごま油、★白いりごま、★白すりごま	31.1 g	
	豚汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	3.0 g	
16 ・ 火	★ガーリックトースト	○	フランスの料理			パセリ	にんにく	★食パン	★有塩バター、オリーブ油	765 kcal
	鰯のラビゴットソース		たら		トマト、ピーマン	玉葱	でんぶん、薄力粉、上白糖	米油、サラダ油	32.6 g	
	ジュリエンスープ		豚肉		にんじん	しょうが、玉葱、だいこん、キャベツ、セロリ			38.4 g	
	★白ごまブランマンジェ		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳、★生クリーム			上白糖	練りごま	3.0 g	
17 ・ 水	麦ご飯	○					精白米、精麦		719 kcal	
	さばの文化干し		さば文化干し						29.3 g	
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな、にんじん	だいこん、キャベツ	上白糖		30.0 g	
	味噌汁		豆腐、白みそ、赤みそ	わかめ		玉葱、キャベツ			2.6 g	
18 ・ 木	ガパオライス	○	タイの料理		鶏肉、大豆、たまご	にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バジル	しょうが、にんにく、なす、玉葱	精白米、精麦、三温糖、でんぶん	米油、ごま油	848 kcal
	ヤムウンセン		えび		にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン果汁	緑豆はるさめ、上白糖	白いりごま、ごま油、米油	36.5 g	
	★ミルクサワーかん			粉寒天、★乳酸菌飲料、★牛乳			上白糖		27.1 g	
									2.0 g	
19 ・ 金	こぎつね寿司	○	食育の日		 油揚げ	にんじん	れんこん、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、三温糖		734 kcal
	味噌ポテト		たまご、赤みそ				じゃがいも、薄力粉、でんぶん、三温糖	米油	25.4 g	
	夏のっぺ汁		豆腐、焼き竹輪			なす、とうがん、ねぎ、えだまめ	こんにゃく、でんぶん	米油	21.2 g	
									3.2 g	

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。



～7月の献立より～

1日(月)半夏生……半夏生は、夏至から数えて11日目の時期のことです。農家の方にとっては田植えを終わらせる目安となる大切な日です。関西では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。これには、タコの足のようになっくと稲や苗の根が張って豊作になりますように、という願いが込められています。

1日(月)清瀬産とうもろこし……昨年度に引き続き、清瀬市 荒井ファームのとうもろこしを提供する予定です。当朝4時から収穫したとうもろこしを、1年生が皮むきし、給食室で蒸しあげます。とれたてのとうもろこしの味は格別です。楽しみにしていてください。

5日(金)七夕の行事食……七夕は桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつで、各地で七夕まつりなども行われます。七夕の代表的な行事食は「そうめん」ですが、給食では「うどん」と、お祝いの席でよく食べられる「天ぷら」を作ります。「きす」は初夏が旬の魚です。あっさりとしていて消化にもよく、食欲が落ちやすい夏のたんぱく質源にぴったりです。七夕らしく、星型の食材をちりばめています。探してみてください。

16日(火)パリオリンピック直前！フランスの料理……

7月26日に開幕するパリオリンピックにちなんで、フランスの料理を作ります。ラビゴットソースの「ラビゴット」にはフランス語で「元気を出させる」という意味があります。お酢を効かせた野菜たっぷりのソースは魚とも相性抜群で、見た目にも華やかです。「ジュリエンスープ」は千切り野菜のスープ、「ブランマンジェ」は「白い食べ物」という意味のフランス生まれの冷たいデザートです。

19日(金)食育の日……埼玉県秩父市のB級グルメ「みそポテト」を手作りします。7月は清瀬産の夏野菜がたくさん取れる時期でもあるので、清瀬産野菜がたっぷり入った「夏のっぺ汁」で旬の野菜の美味しさを味わいます。

今月の清瀬市産食材(予定)

とうもろこし 小松菜 じゃが芋 ピーマン にんにく
きゅうり なす トマト 枝豆 玉葱

