



〔配布用献立表〕



2023年 7月

新宿区立西早稲田中学校

日曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
半夏生献立								
3	月	○ 赤しそとじゃこのごはん ポテトご揚げ・ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	ベーコン、卵、たご、花かつお、けずり節、豆腐旬の食材	牛乳、ちりめんじゃこ、あおのり、だし昆布	精白米、米粒麦、じゃがいも、でんぶん、小麦粉	油 ゆかり、にんじん、こまつな 長ねぎ、しょうが（酢漬）、キャベツ、もやし、エリンギ、だいこん	786 kcal 28.2 g	
4	火	○ ピザトースト クラムサラダ 具たくさんABCｽｰﾌﾟ	ハム、あさり、ベーコン、豚肉、レンズまめ	牛乳、チーズ	胚芽食パン、小麦粉、でんぶん、さとう、マカロニ	バター、油、ごま油 ピーマン、にんじん、こまつな たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、だいこん、しょうが、セロリ、にんにく、コーン	754 kcal 34.3 g	
5	水	○ 麦ごはん・ふりかけ菜 ツナ入り卵焼き 彩りひじき煮 もやしの味噌汁	花かつお、ツナ、卵、レンズまめ、鶏ひき肉、大豆、けずり節、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき、わかめ	精白米、米粒麦、じゃがいも、こんにやく、さとう	ごま油、ごま、油 こまつな、にんじん たまねぎ、グリーンピース、コーン、えだまめ冷凍、もやし、長ねぎ旬の食材	818 kcal 36.7 g	
6	木	○ ごまだれうどん 焼きししゃもの香味ソースがけ かぼちゃのいとこ煮	豚ひき肉、けずり節、みそ、あずき	牛乳、だし昆布、ししゃも	冷凍うどん、三温糖、さとう、でんぶん	油、すりごま、ごま油、ごま にんじん、かぼちゃ キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、長ねぎ	759 kcal 36.1 g	
七夕献立								
7	金	○ あなごのちらし寿司 七夕そうめんのすまし汁 プラム	むきえび、卵、あなご、けずり節、鶏むね肉	牛乳、だし昆布、のり	精白米、さとう、三温糖、でんぶん、麴、そうめん	油 にんじん、さやえんどう、オクラ旬の食材	干ししいたけ、かんぴょう、れんこん、たまねぎ、プラム旬の食材	748 kcal 34.2 g
10	月	○ 麦ごはん・じゃこのピリッとふりかけ 広島風お好み焼き 呉の肉じゃが（牛肉） マンゴープリン	豚ひき肉、卵、牛肉、けずり節	牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ、粉寒天、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、むし中華めん、小麦粉、じゃがいも、こんにやく、さとう	油、ごま油 葉ねぎ、にんじん、さやえんどう、とうがらし キャベツ、長ねぎ、たまねぎ、しょうが、マンゴーピューレ、レモン	893 kcal 34.1 g	
11	火	○ タイスチーズパン 青菜とコーンのソテー ポルンチ エッグタルト	豚肉、いんげんまめ、豆乳、卵	牛乳、生クリーム	タイスチーズパン、じゃがいも、さとう、ぎょうざの皮	油、バター こまつな、にんじん コーン、にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、キャベツ、ピーツ	803 kcal 32.0 g	
12	水	○ 麻婆なす豆腐丼 中華サラダ 杏仁豆腐	豚ひき肉、大豆、みそ、豆腐	牛乳、わかめ、粉寒天、調理用牛乳、練乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぶん	油、ごま油 にら、こまつな にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、なす、だいこん、もやし、みかん缶旬の食材	870 kcal 33.9 g	
世界のデザートを食べようウィークby2年給食委員会								
伊那市献立								
13	木	○ 夏野菜とあさりのスープ バゲット アスパラ入りジャーマンポテ ブルーベリーマフィン	豚肉、あさり、ベーコン	牛乳、粉チーズ、調理用牛乳	スパゲッティ、じゃがいも、さとう、小麦粉	オリーブ油、油 トマト缶、赤ピーマン、グリーンアスパラガス旬の食材	にんにく、たまねぎ、しょうが、なす、ズッキーニ、黄ピーマン、ブルーベリー旬の食材	789 kcal 31.5 g
14	金	○ ナシゴレン 冬瓜のスープ ピサンゴレン（揚げバナナ）	ベーコン、豚肉、卵、えび、鶏肉、豆腐	牛乳	精白米、米粒麦、小麦粉、コーンスターチ、さとう	油、ごま油旬の食材 とうがらし、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、干ししいたけ、とうがん、長ねぎ、バナナ旬の食材	763 kcal 28.7 g
18	火	○ どんぐりけし（鳥取）豆腐入りごはん 焼きさばの煮つけ らっきょうの青じそドレサラダ すいか	油揚げ、押し豆腐、さば	牛乳、わかめ	精白米、米粒麦、さとう	油 にんじん、万能ねぎ、しそ葉旬の食材	ごぼう、干ししいたけ、たまねぎ、しょうが、らっきょう（甘酢漬）、きゅうり、キャベツ、すいか旬の食材	735 kcal 34.6 g
19	水	○ 夏野菜のカレーライス シーフードサラダ	鶏肉、えび、いか、あさり	牛乳	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油 にんじん、トマト、かぼちゃ、赤ピーマン旬の食材	にんにく、たまねぎ、セロリ、しょうが、なす、ズッキーニ、レモン、キャベツ旬の食材	805 kcal 27.0 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

旬の食材：いわし・あじ・たこ・枝豆・レタス・ゴーヤ・いんげん・とうもろこし・ピーマン・冬瓜・じゃが芋・きゅうり・オクラ・ナス・南瓜・トマト・メロン・すもも・すいか
新宿区の友好提携都市・伊那市よりブルーベリーが納品されます。

給食費の引き落とし日は、7月4日(火)です。
前日までに、ゆうちょ銀行口座へ入金をお願いします



令和5年度 伊那市農産物提供事業

長野県伊那市は新宿区との友好提携都市で、毎年伊那市からの農産物の提供事業があります。
今年度は、7月にアスパラガス、10月にりんご、11月にお米(伊那産の米)の納品があります。新宿区のすべての学校給食に提供されます。
産地直送のおいしい食材をいただきます。

西早稲田中では今月はアスパラガス以外にも生のブルーベリーが納品されます。お楽しみに～♪

2年生給食委員企画

世界のデザートを食べようウィーク

さてさて、登場するデザートは、どこの国のデザートか分かりますか？

10日マンゴープリン

11日エッグタルト

12日杏仁豆腐

13日ブルーベリーマフィン

14日ピサンゴレン(揚げバナナ)

食後の甘いもののイメージのデザート。

砂糖の歴史は長い！

Q砂糖はいつ頃からあるの？

A紀元前8000年ころからニューギニア周辺にはさとうの材料のさとうきびがあったといわれています。

Qだれが一番はじめに栽培をしたの？

A紀元前327年にインドに遠征にいったアレクサンダー大王がガンジス川流域でさとうきびから砂糖を作ったそうです。

Q日本に伝わったのはいつ？

A最古の記録は8世紀の奈良時代、中国から伝わりました。

この一週間でデザートに使う砂糖は約14キロです！！

答え

マンゴープリン・・・香港
エッグタルト・・・ポルトガル
杏仁豆腐・・・中国
ブルーベリーマフィン・・・アメリカ
ピサンゴレン・・・インドネシア
★諸説あります★

