



日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1木	○	ご飯 鮭のごまみそだれ 野菜とわかめのおかかあえ むらくも汁	牛乳 生鮭 白みそ わかめ かつお節 豆腐 卵	米 麦 砂糖 ごま	しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	「むらくも汁」は、卵の入ったお吸い物です。溶き入れた卵が汁の中で薄く広がり、それが空にたなびく「むら雲」のように見えることから、この名前がつけました。	746 kcal 39.4 g 19.5 g 2.5 g
2金	○	たこめし じゃがいものそぼろ煮 塩昆布和え	たこ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 塩昆布	米 麦 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 でんぷん	しょうが 万能ねぎ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	「半夏生」とは、夏至から数えて11日目にあたる日です。関西では、「作物がたこの足のようしっかりと根を張るように」と願って、たこを食べる習慣があります。	750 kcal 30.3 g 17.1 g 2.9 g
5月	○	しょうゆラーメン 大豆と小魚と芋の甘辛揚げ 冷凍アップル	豚肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん 油 ごま でんぷん さつまいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん もやし チンゲン菜 コーン缶 ねぎ りんご	「大豆と小魚と芋の甘辛揚げ」は、揚げた大豆とさつま芋、じゃこに甘辛いタレを絡めて作ります。栄養も豊富で、かみ応えもある料理です。よくかんで食べましょう。	837 kcal 34.1 g 23.0 g 3.4 g
6火	○	キムチチャーハン 中華ポテトサラダ 中華コーンスープ	豚肉 牛乳 ツナ 豆腐 卵	米 麦 油 じゃがいも ごま 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ 万能ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 小松菜 クリームコーン コーン缶	唐辛子などの辛味成分には、食欲増進や消化促進の効果があります。また、発汗作用もあります。汗をかくことで体の表面温度が一時的に下がって涼しさを感じられます。	763 kcal 31.1 g 23.2 g 2.8 g
7水	○	七夕ちらし寿司 そうめん汁 ホワイトゼリー	鶏肉 油揚げ 卵 あなご のり 牛乳 乳酸菌飲料	米 麦 砂糖 油 麩 そうめん	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ さやえんどう 小松菜 パイナップル缶	七夕が中国から伝わった時に一緒に伝わった「素餅(さくべい)」というお菓子が徐々に変化して、七夕にそうめんが食べられるようになったと言われています。	746 kcal 30.8 g 20.1 g 3.1 g
8木	○	ご飯 魚の照り焼き そぼろきんぴら みそ汁	牛乳 さば 鶏ひき肉 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	「そぼろきんぴら」には、鶏ひき肉を使用します。「イノシン酸」といううま味成分が含まれ、野菜に含まれる「グルタミン酸」との相乗効果で、うま味が増します。	763 kcal 34.9 g 21.9 g 2.6 g
9金	○	きなこ揚げパン チリコンカン フレンチサラダ	きな粉 牛乳 鶏ひき肉 大豆 白いんげん豆	油 ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶 レモン汁	「チリコンカン」は、ひき肉と玉葱、トマト、ピーマン等と豆を煮て、チリパウダーなどでスパイスに味付けした、アメリカの料理です。	826 kcal 30.9 g 32.9 g 2.7 g
12月	○	枝豆とコーンのピラフ ミネストローネ チーズケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 クリームチーズ 生クリーム 卵	米 麦 油 バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム 枝豆 にんにく セロリー キャベツ トマト缶 パセリ レモン汁	「ミネストローネ」は、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアではみそ汁のような定番の家庭料理であり、使う野菜や味付けも様々です。	809 kcal 26.5 g 32.0 g 2.8 g
13火	○	ガパオライス ゴマドレッシングサラダ ビーフンスープ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 豚肉	米 麦 油 砂糖 ごま ビーフン	にんにく 玉ねぎ だしのこ бази ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 えのきたけ もやし チンゲン菜	「ガパオ」とは、タイ語で「ホーリーバジル」を意味します。日本では鶏肉を使ったものが多いですが、タイでは豚肉や魚介類を使ったものもあるそうです。	808 kcal 29.8 g 22.9 g 2.7 g
14水	○	ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ みそ汁	鶏ひき肉 大豆 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 卵 青のり 赤みそ	米 麦 油 糸こんにゃく 砂糖 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんじん さやいんげん キャベツ ぶなしめじ 小松菜	「磯辺」という料理名は、のりを使った料理に付けられます。「ししゃもの磯辺揚げ」は、ししゃもに、青のりを入れた衣を付けて揚げます。	802 kcal 30.9 g 28.7 g 3.2 g
15木	○	はちみつレモントースト グヤーシュ ペンネソテー	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	食パン はちみつ バター 油 じゃがいも ペンネマカロニ	レモン汁 しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 黄ピーマン ぶなしめじ さやいんげん コーン缶	「グヤーシュ」は代表的なハンガリー料理です。ハンガリー料理には、パプリカがたくさん使われます。グヤーシュはパプリカパウダーをたくさん使い、赤い色が特徴です。	815 kcal 30.2 g 31.9 g 3.3 g
16金	○	わかめうどん チーズいもち ツナ和え	あさり 油揚げ わかめ 牛乳 白いんげん豆 ピザチーズ ツナ	冷凍うどん 油 砂糖 じゃがいも でんぷん ごま	にんじん 大根 ぶなしめじ 小松菜 ねぎ キャベツ	わかめにはカリウムをはじめとしたミネラルが豊富です。わかめなどの海藻に多く含まれるヨウ素は、甲状腺ホルモンの原料となり、成長ホルモンとともに成長を促進する働きがあります。	764 kcal 30.3 g 31.1 g 3.5 g
19月	牛乳 ヒ	夏野菜のカレーライス チーズ入りサラダ つぶつぶオレンジゼリー	豚肉 コーヒースチーズ プロセスチーズ	米 麦 油 薄力粉 はちみつ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ 赤ピーマン スキニーニ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり オレンジジュース みかん缶	カレーには、なすやパプリカ、ズッキーニ、かぼちゃなど、夏野菜をたくさん使います。夏野菜には、夏に体が必要とする栄養が豊富に含まれます。	870 kcal 23.9 g 27.5 g 2.5 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価の平均
830 kcal	792 kcal
31.1 g	31.0 g
23.1 g	25.5 g
2.5 g	2.9 g



北区とハンガリー

2018年11月26日、北区はハンガリー柔道協会およびフェンシング連盟と「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会における事前キャンプ実施に係る覚書」を締結しました。それがきっかけで、北区はハンガリーと親睦を深めています。

皆さんも食べてきたように、区内の小中学校では、給食でハンガリー料理を提供してきました。「グヤーシュ」も今までに何度か食べてきたと思いますが、オリンピックが近いので、今月の献立に取り入れました。

ハンガリーの食文化

○パプリカ

ハンガリーの食文化の一番の特徴はパプリカです。「パプリカ」という言葉の語源は、唐辛子全般を指すクロアチア語由来のハンガリー語といわれています。

そのまま料理に使われる他、パプリカ粉が非常にたくさん使われています。ハンガリー料理というと、パプリカ粉で味付けされたものがほとんどです。ハンガリーのパプリカは、色、形、大きさ、風味、辛さもさまざまな、たくさんの種類があります。

○たくさんの朝食

ハンガリーの朝食は、たくさん食べるのが特徴です。主食であるパンに、バターやジャム、はちみつなどを添えます。様々な種類のチーズやソーセージ、ハム、サラミ、卵料理ときゅうり、トマト、パプリカなどがの野菜が主なメニューです。紅茶やコーヒー、牛乳と一緒に飲みます。