

2020/8月

昭和薬科大学附属中学校



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

株式会社 オーティフ

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
こんだて	魚のシークワサーソースかけ クファージュシー 牛乳 アーサ汁	豆腐ハンバーグ 豚肉の生姜炒め ごはん きのこのみそ汁 牛乳	フルーツポンチ 麦ごはん 野菜カレー 牛乳	ピピンバ(ナムル) ピピンバ(ミート) あわご飯 たまねぎのスープ 牛乳	鶏肉のトマトソースかけ 彩りソテー ごはん 白菜スープ 牛乳
あか	かつお節,ほき切り身,牛乳,絹ごし豆腐,生アーサ	かつお節,牛乳,豆腐ハンバーグ	牛乳,鶏もも肉	牛乳,合いびき肉,大豆タンパク	ツナ,ベーコン,牛乳,鶏もも肉
き	なたね油,小麦粉,精白米	精白米,なたね油	精白米,じゃがいも,なたね油,小麦粉,無塩バター	精白米,ごま油,なたね油,白ごま	精白米,じゃがいも,なたね油,スイートコーン
みどり	にんじん,ねぎ,黄ピーマン,しいたけ,とうがん	えのきたけ,しめじ,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン	たまねぎ,パインピーマン,みかん,黄桃,パイヤ,赤ピーマン	ごまつな,たまねぎ,もやし,しいたけ,にんじん	キャベツ,たまねぎ,トマト,ダイス缶,にんじん,ほうきい,たまねぎ
こんだて	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業
あか					
き					
みどり					
こんだて	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業
あか					
き					
みどり					
こんだて	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業	夏期休業
あか					
き					
みどり					
こんだて	パンプキンサラダ フレンズグラタン 麦ごはん チキンスープ 牛乳	ぎょうざ 豚肉とピーマン炒め ごはん 豆腐の中華スープ 牛乳	レモンゼリー タコライス ごはん コーンスープ 牛乳	ごぼうとひじきの炒め 国産鶏と根菜のつくね 麦ごはん 沖縄風,具たくさんみそ汁 牛乳	チキンカツ キャベツのチャンプルー ごはん 味噌汁 牛乳
あか	牛乳,鶏もも肉	牛乳,絹ごし豆腐,豚もも肉,ぎょうざ	牛乳,大豆タンパク	かつお節,ポーク,牛乳,国産鶏と根菜の平つくね	かつお節,ポーク,牛乳,木綿豆腐,チキンカツ
き	精白米,じゃがいも,押し麦	精白米,かたくり粉,なたね油	精白米,かたくり粉,クリームコーン,なたね油,コーン	精白米,なたね油,押し麦	なたね油,精白米
みどり	かぼちゃ,セロリー,にんじん,ほうきい,たまねぎ,きゅうり	にんじん,ピーマン,しいたけ,赤ピーマン,パクチョイ	キャベツ,たまねぎ,にんじん	あお豆,にんじん,大根,レタス	キャベツ,しめじ,にんじん,ほうきい,たまねぎ
こんだて	チクワの磯部揚げ 切り干し大根の炒め ごはん けんちん汁 牛乳	<h2>ミニトマト</h2> <p>果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマトだけでも100種類を超えます。果実の大きさを分類すると、大玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトの3つに分かれ、直径2~4cmほどの一口サイズのをミニトマトといいます。近年、直径1cmほどの「マイクロトマト」も栽培されるようになりました。ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。トマト全体の出荷量のうちミニトマトが2割を占めており、主な産地は熊本県、北海道、愛知県などです(農林水産省「平成30年産野菜生産出荷統計」)。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>最近では、お店でカラフルなミニトマトを見かけるようになりました。</p> </div>			
あか	かつお節,チクワ,牛乳,豚もも肉				
き	精白米,なたね油,小麦粉,里芋				
みどり	キャベツ,にんにく,にんじん,もやし,切り干し大根				

## スペイン



**パエリア**  
オリーブオイルで具材を炒め、米とスープを加えて炊き込んだ、バレンシア地方発祥の米料理。



**ガスパチョ**  
トマトやきゅうり、たまねぎなどの野菜にパンを加え、ミキサーなどで滑らかにした冷たいスープ。

正式名称：スペイン王国 面積：50.6万km<sup>2</sup>(日本の約1.3倍)  
人口：約4,693万人(2019年1月)  
(うち約485万人は外国人)

ヨーロッパのイベリア半島に位置し、西はポルトガル、北東はフランスに隣接しており、スペイン本土のほか、バlears諸島、カナリア諸島、さらに、北アフリカのセウタとメリーヤの2都市を有しています。地域によって独自の食文化がありますが、世界一の生産量を誇るオリーブオイルと、地中海や大西洋でとれる新鮮な海の幸を使った料理が特徴です。主食はパンですが、パエリアをはじめ、米料理もよく食べられます。食事のとり方も特徴的で、昼食は午後2時から、夕食は夜9時以降と遅く、朝・昼・夕の3食の間に軽食をとる習慣があります。また、1日の食事のうちメインとなるのが昼食で、昼寝を意味する「シエスタ」という長い休憩をとります。世界的に有名なのが、トマトを投げ合うお祭り「トマティーナ」。バレンシア州のブニョールという町で、毎年8月の最終水曜日に開催され、多くの人でにぎわいます(2020年は中止)。