

7月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価		
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	○	たこめし	肉じゃが 枝豆	★牛乳 ★まだこ 油揚げ 豚肉	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 じゃがいも (しらたき)	しょうが ごぼう 人参 干しいたけ 小松菜 玉葱 さやいんげん 枝豆	731	34.6
4	火	○	ポテサラ トースト	レンズ豆と ウインナーのスープ いかサラダ	★牛乳 白いんげん ベーコン ★ピザチーズ 豚肉 ウインナー レンズ豆 ★いか 生わかめ	★無塩食パン じゃがいも 油 ★マヨネーズ 砂糖 ★ごま油	玉葱 ★ホールコーン にんにく セロリ 人参 キャベツ 小松菜 きゅうり オレンジ	724	32.7
5	水	○	給食試食会		★牛乳 ★たまご 鶏肉 大豆 みそ 糸寒天 のり 粉寒天 ★脱脂粉乳	米 米粒麦 ★ごま油 油 砂糖 でんぷん ★白ごま	大豆もやし もやし 人参 小松菜 にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ★黄桃缶	809	30.1
6	木	○	ぶっかけ カレーうどん	コーンポテト オレンジ	★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ ★ピザチーズ	冷凍うどん 油 でんぷん じゃがいも パン粉	玉葱 人参 小松菜 ★クリームコーン オレンジ	730	29.0
7	金	○	季節【七夕】		★牛乳 鶏肉 油揚げ ★たまご のり	米 砂糖 油 そうめん じゃがいも ★白ごま	干しいたけ たけのこ缶 人参 さやいんげん 小松菜 しょうが にんにく	810	28.1
10	月	○	ごはん 大豆のふりかけ	魚の韓国風みそ漬け焼き 野菜の梅肉和え 豆乳汁	★牛乳 煎り大豆 ★削り節 青のり ★銀ひらす みそ 豆腐 豆乳	米 米粒麦 油 ★白ごま 砂糖	にんにく 葱 キャベツ 小松菜 もやし ねり梅 人参 大根 ぶなしめじ	751	36.2
11	火	○	郷土【沖縄】		★牛乳 豚肉 刻み昆布 豆腐 ★たまご ★削り節 豆乳	米 米粒麦 油 ★白ごま 米粉 アーモンド粉 はちみつ 砂糖	生姜 葱 干しいたけ 玉葱 にがうり もやし	774	27.3
12	水	○	ごはん	かつおの唐揚げ 香味だれ 青菜とえのきのおひたし みそ汁	★牛乳 ★かつお ★削り節 豆腐 油揚げ 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 でんぷん 米粉 砂糖	生姜 にんにく 葱 小松菜 もやし えのきだけ 人参 玉葱	718	37.5
13	木	○	世界【ギリシャ】		★牛乳 豚肉 大豆 ★脱脂粉乳 ★粉チーズ ★ピザチーズ 豆腐 ★たまご	★黒砂糖パン オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	にんにく セロリ 玉葱 人参 ホールトマト エリンギ なす パセリ 生姜 えのき ほうれん草	834	40.7
14	金	○	世界【中国】		★牛乳 豚肉 大豆 みそ ★削り節 粉寒天	蒸し中華めん 油 でんぷん ★白ごま ★ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく たけのこ缶 干しいたけ 葱 人参 にら きゅうり もやし オレンジジュース レモン汁	776	31.4
18	火	○	中華丼	海藻サラダ(寒天入り) オレンジ	★牛乳 豚肉 あさり水煮 ★いか ★むきえび 糸寒天 海藻ミックス	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ★白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 たけのこ缶 キャベツ 小松菜 オレンジ	732	31.3
19	水	○	郷土【鹿児島県】		★牛乳 ★たまご のり 鶏肉 ★小あじ 芽ひじき	米 米粒麦 でんぷん 油 米粉 ★白ごま	干しいたけ 生姜 葉ねぎ もやし 人参 小松菜	725	31.2
20	木	○	【セレクトメニュー】		★牛乳 豚肉 大豆 豚レバーチップ ★粉チーズ	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 ★白ごま ★ごま油	にんにく セロリ 玉葱 人参 エリンギ ホールトマト ピーマン なす キャベツ きゅうり 枝豆 ★スイカ みかん	828	33.6

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、五節句（ごせっく）の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑（うし）」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

水分補給は、
早めに、
こまめに！



七夕 (7/7) ☆	土用の丑 (今年は7/30) う	お盆 (7/15または8/15前後) ぼん
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機（はた）織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、7日の七夕にそうめん汁が登場します。</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p> <p>うなぎ</p> <p>梅干し</p> <p>うの花</p> <p>うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂（れいこん）が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生（せっしょう）」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進（しょうじん）料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p> <p>いなりずし</p> <p>野菜の天ぷら</p>

のどが渴いている時は、すでに水分が不足していると言われていいます。のどが渴く前に飲むようにしましょう。
また、汗をたくさんかいた時は、塩分もとりましょう。