

7月の献立予定表

令和7年度 墨田区立錦糸中学校

今月の目標:食中毒に注意し、衛生的な状態で食べよう!

7月7日は七夕です!

給食では七夕の日の行事食として天の川をイメージした「そうめんのすまし汁」を出します。



★ そうめんのお話 ★
そうめんのルーツは中国伝来の「索餅(さくべい)」という小麦料理だと言われています。
古代中国に「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて索餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになった、と言われています。またそうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べる という説もあります。



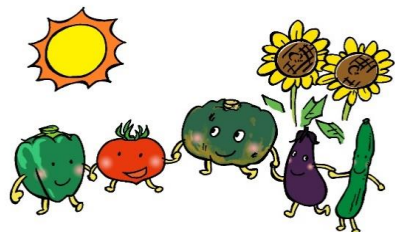
暑くなる夏!
熱中症に
気をつけましょう!

のどが乾く前に、水分をとることが大切です。
室内でも、水分補給は大切です。スポーツをする前は、しっかり水分をとってから行ってください。もちろん、途中での水分補給も重要です。

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
1	火	たこめし	○	肉じゃが・マロニーあえ	732	30.4	牛乳・油揚げ・まだこ・豚肉	しょうが・ごぼう・にんじん・こまつな・たまねぎ・トマト・キャベツ・もやし	米・さとう・油・こんにやく・じゃがいも・マロニー・ごま
2	水	麦ごはん	○	かつおの唐揚げ おろしソース 切り干し大根の炒め煮・豆乳汁	761	38.1	牛乳・かつお・油揚げ・豆腐・白みそ・豆乳	にんにく・しょうが・だいこん・切り干し大根・にんじん・しめじ・ねぎ・こまつな	米・麦・油・でんぶん・米粉・さとう
3	木	冷やしきつねうどん	○	フライドポテト・オレンジ 	776	31.8	牛乳・鶏肉・油揚げ・青のり	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・オレンジ	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも
4	金	鶏飯(けいはん)	○	揚げししゃも・野菜のうま煮	751	33.0	牛乳・卵・鶏肉・ししゃも・豚肉	干しいたけ・しょうが・葉ねぎ・たまねぎ・にんじん・こまつな	米・さとう・油・でんぶん・こんにやく・じゃがいも
7	月	七夕行事食 五目寿司	○	ごまあえ・そうめんのすまし汁	723	27.4	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・きざみのり	干しいたけ・にんじん・こまつな・キャベツ・もやし	米・さとう・油・ごま・そうめん・星の麩
8	火	セルフフィッシュバーガー	○	スコッチブロス・ミルクゼリー	796	37.3	牛乳・ホキ・卵・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・粉寒天	キャベツ・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん	パン・油・小麦粉・パン粉・じゃがいも・押し麦・さとう
9	水	小松菜クリームスパゲティ	○	海藻サラダ・メロン 	719	26.8	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ・海藻ミックス	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・メロン	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ
10	木	 ★世界の料理 ～タイ～★ ガパオライス・  わかめサラダ・パイナップル 			713	27.4	牛乳・卵・鶏肉・大豆・わかめ	にんにく・たまねぎ・ピーマン・パジル・キャベツ・きゅうり・にんじん・パイナップル	米・麦・油・さとう・でんぶん
11	金	もろこしごはん 	○	魚のユーリンソースがけ もやしのごましょうゆかけ・冬瓜汁	750	33.2	牛乳・ホキ・鶏肉・油揚げ	とうもろこし・葉ねぎ・しょうが・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・しめじ・とうがん・こまつな	米・油・でんぶん・米粉・さとう・ごま
14	月	ごはん(海苔ひじき)	○	豆腐入り卵焼き 青菜とえのきのおひたし・利休汁	759	32.3	牛乳・のり・ひじき・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ・白みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・もやし・えのきたけ・だいこん・ねぎ	米・麦・さとう・油・ごま
15	火	骨太チャーハン	○	いかサラダ・豆乳ゼリーポンチ	712	27.9	牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・卵・わかめ・いか・粉寒天・豆乳	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・アロエ缶・パイン缶	米・麦・油・ごま・さとう
16	水	練りごま豆乳担々麺	○	ひじきのツナサラダ・小玉スイカ 	784	32.3	牛乳・豆乳・白みそ・赤みそ・豚肉・大豆・ひじき・ツナ缶	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・だいこん・キャベツ・きゅうり・にんじん・レモン汁・小玉スイカ	蒸し中華麺・油・ごま・さとう
17	木	ミルクパン	○	ラザニア・コーン入り和風サラダ プレーン味 or ブルーベリー味	801	35.4	牛乳・豚肉・大豆・ピザチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・ラザニア・油・さとう・小麦粉・パン粉

※この献立は都合により変更する場合があります。

☆夏野菜を食べよう☆



夏野菜とは、夏に収穫できておいしく食べられる旬の野菜のことです。夏野菜の多くは、春から夏にかけ茎や葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、紫など、濃い色をしている特徴があります。
夏野菜はビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。また水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月20日(日曜日)は参議院議員選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。