



7月の献立予定表



令和5年度 墨田区立錦糸中学校

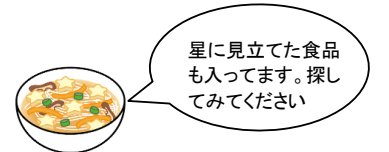
今月の目標:食中毒に注意し、衛生的な状態で食べよう!

7月7日は七夕です!

7月7日、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!

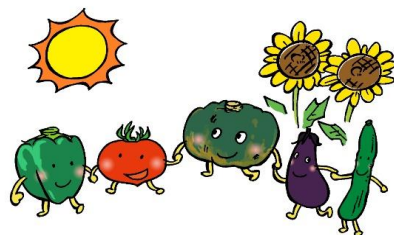
のどが乾く前に、水分をとることが大切です。室内でも、水分補給は大切です。スポーツをする前は、しっかり水分をとってから行ってください。もちろん、途中での水分補給も重要です。



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)
3 月	たこめし	○	野菜の甘酢かけ・けんちん汁 冷凍みかん	714	29.1	牛乳・油揚げ・たこ・鶏肉・豆腐	ごぼう・干しいたけ・にんじん・こまつな・もやし・キャベツ・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・さとう・ごま・油・じゃがいも
4 火	ごはん (甘辛揚げ大豆)	○	豆腐入り卵焼き・ひじきの炒め煮 変わり漬け	827	36.2	牛乳・大豆・あおのり・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・えだまめ・キャベツ	米・油・でんぷん・さとう・しらたき
5 水	冷やしきつねうどん	○	フライドポテト・パイナップル	795	32.3	牛乳・油揚げ・鶏肉	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・パイナップル	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも
6 木	パン	○	魚のカレーパン粉焼き リヨネーズポテト・豆腐入り五目スープ	757	38.7	牛乳・鮭・ベーコン・豚肉・豆腐	たまねぎ・パセリ・しょうが・にんじん・はくさい・こまつな	パン・マヨネーズ・パン粉・油・じゃがいも・さとう
7 金	七夕行事食 五目寿司	○	ごまあえ・そうめんのすまし汁	714	27.6	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・きざみのり	干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな	米・さとう・油・ごま・そうめん・ふ
10 月	チキンライス	○	パンプキンサラダ・メロン	716	20.7	牛乳・鶏肉	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・メロン	米・バター・油・アーモンド・はちみつ
11 火	ごはん	○	かつおのごま味噌がらめ 野菜のごましょうゆかけ・野菜のうま煮	787	38.3	牛乳・かつお・赤みそ・豚肉	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん	米・油・でんぷん・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも
12 水	小松菜クリームスパゲティ	○	わかめサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ	833	32.8	牛乳・ベーコン・スキムミルク・鶏肉・生クリーム・粉チーズ・わかめ・ヨーグルト	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・アロエ缶	スパゲティ・油・小麦粉・さとう
13 木	ミルクパン・ プレーン味 or ブルーベリー味 ★世界の料理〜ギリシャ〜★ ・ムサカ風・豆のサラダ・ ジョアセレクト	○		726	29.8	牛乳・豚肉・ピザチーズ・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・なす・キャベツ・にんじん・きゅうり	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ
14 金	もろこしごはん	○	魚のユーリンソースがけ 野菜のポン酢あえ・豆乳汁	719	31.9	牛乳・ホキ・豆腐・白みそ・豆乳	とうもろこし・葉ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・こまつな・キャベツ・すだち・だいこん・しめじ・ねぎ	米・油・でんぷん・さとう・ごま
18 火	鶏飯 (けいはん)	○	ゴマししゃも・カリカリ油揚げのサラダ	804	32.5	牛乳・卵・鶏肉・ししゃも・油揚げ	干しいたけ・しょうが・葉ねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん	米・さとう・油・小麦粉・ごま
19 水	ドライカレーライス	○	糸寒天サラダ・スイカ	756	25.5	牛乳・豚肉・豚レバー・レンス豆・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・こまつな・スイカ	米・小麦・バター・油・小麦粉・さとう

※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、春から夏にかけて茎や葉が成長し、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。

