

7月&8月(3・4日)給食献立表

大田区立大森第六中学校
校長 松尾 廣文

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
7月1日～31日 (20日・21日給食なし)				
1	水	カレーミートドッグ マカロニスープ 牛乳	770	32.7
2	木	豚肉とピーマンの中華丼 こんがりキツネのサラダ 牛乳	774	28.7
3	金	もぶりごはん トンチキレモン 牛乳	846	29.1
6	月	ガパオ風ひき肉かけごはん わかめ卵スープ くだもの 牛乳	784	31
7	火	五目寿司 小いわしの漬け揚げ 七夕そうめん汁 牛乳	763	28.5
8	水	スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜和風ドレッシング 豆乳プリン	781	29.4
9	木	ごはん 魚の野菜甘酢あんかけ みそ汁 牛乳	760	31.1
10	金	親子丼 ピリ辛海苔サラダ くだもの 牛乳	775	28.8
13	月	ごはん 麻婆なす 青菜と卵のスープ 牛乳	819	27.5
14	火	わかめごはん 魚のポテサラ焼き 田舎汁 牛乳	769	29.5
15	水	柏パン ひよこ豆コロッケ ゆでキャベツ トマトスープ 牛乳	827	27.1
16	木	ごはん 肉じゃが煮 冬瓜のみそ汁 牛乳	780	27.1
17	金	五目チャーハン 春雨入りツナサラダ 豚キムチとチーズの春巻き 牛乳	838	28.6
22	水	ドライカレー ごまじゃこサラダ ゆでとうもろこし 牛乳	799	28.4
27	月	ごはん 魚の黒酢あんかけ ごま和え みそ汁 牛乳	820	30.4
28	火	回鍋肉丼 春雨スープ フルーツヨーグルト和え 牛乳	803	27.5
29	水	ガーリックトースト チキンビーンズ ゆで野菜ごまドレッシング 牛乳	776	30
30	木	ひじきごはん 鶏肉の大葉みそ焼き むらくも汁 牛乳	779	33.1
31	金	あんかけ焼きそば 海藻サラダ 小松菜ドーナッツ 牛乳	771	28.1
8月3日～4日 (5日・6日・7日給食なし)				
3	月	ごはん 魚と野菜の甘酢炒め みそ汁 牛乳	857	28
4	火	夏野菜のカレーライス 牛乳 油揚げ入りごまサラダ くだもの	882	27.7
平均			799	29.3

給食費等
引落日

食育だより (第10号)

湿度が高くジメジメした気候が続いていますが、梅雨が明けると本格的な夏が到来します。熱中症や夏バテにならないように、今から規則正しい生活を心がけていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～*～今月の献立から～*～

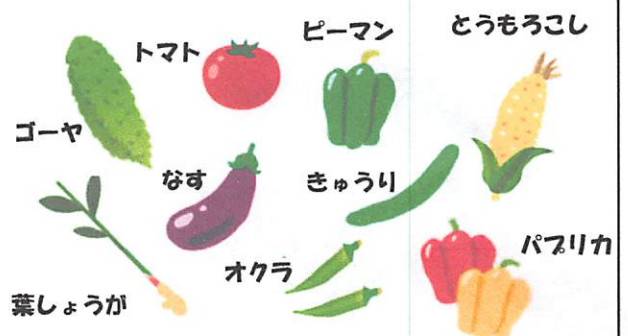
<7日 七夕そうめん汁>

七夕にそうめんを食べる由来は諸説ありますが、日本では、昔から「悪いことが起きませんように」という願いを込めて「さくべい」という食べ物を食べてきました。さくべいは、小麦粉と米粉を練り合わせて縄のような形にしたお菓子で、そうめんの原型になったと言われています。現在では、さくべいは食べませんが、代わりにそうめんを食べる風習が残っています。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、そうめんを食べるとい説もあります。給食では、「みなさんが毎日笑顔で元気に過ごせますように…☆」という願いを込めて、そうめんを入れた七夕汁を作ります!



夏野菜を食べて毎日元気に!

日本では、『身土不二(しんどふじ)』という言葉があるように、昔からその土地・その季節のものを食べ、自然と調和しながら体調を整えてきました。これから旬を迎えるのは夏野菜! 太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、**ビタミン**や**ミネラル**、**水分**が豊富に含まれています。



『旬』の食べ物を通して、自然からのパワーをたくさんいただきながら、給食だけでなく、おうちの食事でも**バランス**を整えていくようにしましょう!

保護者の方へ

7・8月の給食費等諸費用の引き落としは

7月20日(月)
8月18日(火) です。

残高不足にならないよう、前日までにご確認をよろしくお願ひします。

8月25日からの給食献立表は、2学期始業式時に配布する予定です!

