



7月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の炒め物 みそ汁 牛乳	799	31.7
2	金	ガーリックライスなすミート 洋風卵スープ とうもろこし 牛乳	858	30
5	月	豚キムチ丼 参鶏湯風スープ 豆乳プリン 牛乳	832	28.9
6	火	金時豆の五目ごはん 油揚げの袋焼き むらくも汁 牛乳	764	28.3
7	水	五目寿司 小いわしの漬け揚げ 七夕そうめん汁 牛乳	757	28.4
8	木	ブルスケッタ 米粉のホワイトシチュー ひじきとツナのサラダ 牛乳	781	31.3
9	金	ごはん 車麩とうずら卵のそぼろ煮 じゃこと野菜の和え物 牛乳	781	28.4
12	月	スパゲティミートソース 海藻サラダ もちもちコーンボール 牛乳	798	29.4
13	火	ごはん 魚と野菜の甘酢あんかけ みそ汁 牛乳	786	33.2
14	水	ツナピザトースト 白隠元豆と野菜のスープ オレンジゼリー 牛乳	761	32
15	木	枝豆入りかやくごはん 冬瓜汁 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 牛乳	821	27.7
16	金	夏野菜のカレーライス 卵とマカロニのスープ くだもの 牛乳	878	28
平均			801	29.8

食育だより

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、今から規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない体を作っていきましょう。

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り糸に見立てて、そうめんを食べるといふ説もあります。



給食では、「六中の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る予定です!



夏野菜を食べて毎日元気に!

日本では、昔から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。暑い夏を乗り切るために、夏野菜を食べて体にこもった熱を冷ますことも、先人たちから伝わってきた夏の養生法のひとつです。



7月の給食では、夏野菜を使った料理がたくさん登場します。お楽しみに♪

- ★2日 ガーリックライスなすミート・とうもろこし
- ★15日 枝豆入りかやくごはん
- ★16日 夏野菜のカレーライス など

『旬』の食べ物を通して、自然からのパワーをいただいて、毎日笑顔で過ごしていきましょう。

保護者の皆様へ

7・8月の給食費等諸費用の引き落としは

7月19日(月)
8月18日(水) 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いいたします。



暑さに負けない体を作ろう!

夏の暑い時期、体調を崩さず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。自分のできることから実践し、自分自身の体を守っていきましょう。

一日3食をしっかり!

朝・昼・夜、栄養バランスを考えてきちんと食べましょう。栄養バランスを整えるコツは、主食・主菜・副菜をそろえること。



水分補給をこまめに!

脱水症状を防ぐためにも、のどが渇く前に水分をとりましょう。運動時以外は水や麦茶などがおすすめです。



冷たいものを控えめに!

冷たいアイスや飲み物のとり過ぎは、胃腸に負担をかけます。食欲が落ちて、夏バテの原因になりかねません。



十分な睡眠時間を!

疲れていたり寝不足だったりすると、熱中症にかかりやすくなります。夜は早めに就寝するよう心がけましょう。

