



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	金	ごはん 揚げ茄子と車麩のそぼろ煮 せん切りワタンスープ 牛乳	816	28.8
4	月	夏野菜のカレーライス 牛乳 卵とマカロニのスープ りんごゼリー	865	27.6
5	火	ごはん 魚の野菜甘酢あんかけ もずくのかきたま汁 牛乳	793	33.5
6	水	フレッシュバジルのマルゲリータ 米粉のホワイトシチュー ツナひじきサラダ 牛乳	752	32.8
7	木	五目寿司 小さいわしの漬け揚げ 七夕そうめん汁 牛乳	785	29.8
8	金	枝豆と油揚げの卵とじ丼 ごまキムチ汁 くだもの 牛乳	846	32
11	月	タコライス マカロニスープ 蒸しとうもろこし 牛乳	824	31.3
12	火	こぎつね昆布ごはん 魚のレモン香り揚げ みそけんちん汁 牛乳	799	31.9
13	水	豚キムチ丼 参鶏湯風スープ オレンジゼリー 牛乳	813	29.7
14	木	ごはん カリカリ大豆入り焼き鳥風煮物 マロニーと冬瓜のスープ 牛乳	865	27.9
15	金	ツナとズッキーニのトマトパスタ 洋風卵スープ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	790	33.2
平均			813	30.8

食育だより

今年は、例年になく早い梅雨明けとなりました。本格的な夏を前に、いつも以上に暑さ対策が必要になります。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>



七夕は、牽牛（彦星）と織女（織姫）が年に一度、7日7日夜にだけ会うことが許されたという中国の古い伝説が始まりと言われている行事です。この日は、昔から、願いごとを書いた短冊を笹竹に飾ったり、夏の野菜をお供えしたり、そうめんを食べたりとい

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、そうめんと星形のお麩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、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♪

- ★1日 揚げなすと車麩のそぼろ煮
- ★4日 夏野菜のカレーライス
- ★8日 枝豆と油揚げの卵とじ丼
- ★11日 蒸しとうもろこし
- ★15日 ツナとズッキーニのトマトパスタ など

旬の食べ物をとおして自然からのパワーをいただき、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(火)
8月18日(木) です。

残高の確認をよろしくお願いいたします。



暑さに負けないためには??

夏の暑い時期、体調を崩さないようにするためには、日々の生活でのちょっとした心がけが大切です。まずは自分でできることから取り組み、自分で自分の健康を守っていきましょう。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の活動源です。主食・主菜・副菜の三つを揃えるようにすると、栄養バランスが整いやすくなります。



十分な睡眠時間を!

寝不足だと、熱中症などにかかりやすくなります。夜は早めに就寝するように心がけましょう。



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!

冷たいものばかり食べると、胃腸が弱ります。食欲も低下し、夏バテの原因になりかねません。温かいものもとりましょう。

