



7月 献立表

大田区立大森第七中学校

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
1	火	焼きとうもろこしごはん 豚汁	○	752	【7月の給食目標】 暑さに負けない身体をつくろう 夏野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルが豊富です。また、水分も多く含まれています。積極的に食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう。 トマト きゅうり ピーマン かぼちゃ     枝豆 なす ゴーヤ    今月の献立より 1日 「焼きとうもろこしごはん」 夏が旬のとうもろこしは、疲れをとるビタミンB1が多いです。とうもろこしの粒に醤油をまぶして焼いてからごはんに混ぜました。 とうもろこしは「となりのトトロ」のめいちゃんも早くお母さんに元気になってほしいと届けることでも有名ですね。夏休みの料理に取り入れてみましょう。 7日 「七夕献立」 給食では、ちらし寿司と唐揚げ、七夕に食べると病気になるからといわれる「そうめん」が入った「七夕汁」を提供します。 8日 「鶏飯」「がね」 鶏飯はごはんの上にほぐした鶏肉や干しいたけ、卵などを乗せ、鶏がらスープと共にいただきます。奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代、とても貴重だった鶏を使い、役人たちをもてなしたそうです。がねは、さつまいもや野菜を太目の千切りにし、衣を付けて揚げる料理です。その見た目がカニ（鹿児島弁で「がね」）に似ていることから名付けられました。 9日、10日、11日 東京都食材の使用 9日は都内で育ったバジルをピザトーストにトッピングし、10日、11日は同じく都内産のじゃがいもを煮物やサラダに使用します。地産地消について考える機会になればと思います。
		ししゃものレモン香り揚げ 海藻サラダ			
2	水	麦ごはん ミネストローネ	○	781	
		鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ			
3	木	おにぎり 肉じゃが	○	775	
		すいか			
4	金	スパイシーチキンライス 魚のパン粉焼き	○	771	
		じゃがいもとベーコンのスープ			
7	月	ちらし寿司 セタ汁	○	830	
		鶏の唐揚げ 冷凍ピーチ			
8	火	鶏飯 がね（かき揚げ）	○	815	
		ゆかり和え			
9	水	ピザトースト 白菜と鶏肉のスープ	○	770	
		パリパリポテトのサラダ			
10	木	ごはん かきたま汁 鯖のごまみそ焼き	○	758	
		さつま揚げと野菜のうま煮			
11	金	枝豆とじゃこのチャーハン わかめスープ	○	749	
		ごまドレッシングサラダ メロン			
12	土	セサミトースト レンズ豆のトマトシチュー	○	784	
		ツナキャベツサラダ 冷凍みかん			
15	火	麻婆豆腐丼 卵入りコーンスープ	○	793	
		みかん入りサイダーゼリー			
16	水	冷やし中華（ごまだれ）	○	755	
		青のりポテトビーンズ とうもろこし			
17	木	タコライス もずく汁	○	851	
		サターアングダー			

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。