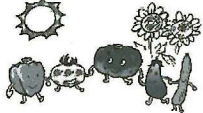





# 7月 献立表

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	(水)	焼きとうもろこしごはん 豚汁	○	744	<p>【7月の給食目標】</p> <p><b>暑さに負けない身体をつくろう</b></p> <p>夏野菜には、身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。</p>  <p style="text-align: center;"><b>今月の献立から</b></p> <p>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、焼いてからごはんに入れて作ります。</p>  <p>2日 「半夏生献立」 半夏生は、雑節と呼ばれる日本の暦のひとつです。夏至から数えて11日目の7月2日から七夕までを指し、昔は半夏生に入る前までに田植えを終わらせるのが良いとされていたそうです。関西地方では植えた稲がしっかりと根付くように「たこ」を食べたり、香川県では田植えを終えた農民たちにうどんをふるまったことから「うどんの日(7/2)」が制定されたり、福井県では夏に備えてさばを食べたりするそうです。給食ではうどんとさばの香味焼きを提供し、みなさんが元気に過ごせることを願います。</p> <p>6日 「七夕献立」 給食では、ちらし寿司と唐揚げ、七夕に食べる病気になるまいといわれるそうめんが入った「七夕汁」を提供します。</p>  <p>9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干切りにし、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。</p>
		ししゃものレモン香り揚げ 海藻サラダ			
2	(木)	五目うどん さばの香味焼き	○	716	
		果物			
3	(金)	ごはん 豆腐と卵のスープ	○	851	
		ヤンニョムチキン チャプチェ			
6	(月)	ちらし寿司 セタ汁	○	809	
		鶏の唐揚げ 果物			
7	(火)	タコライス もずく汁	○	851	
		サターアングギー			
8	(水)	セサミトースト	○	717	
		レンズ豆のトマトシチュー 果物			
9	(木)	鶏飯 がね(さつまいもと野菜のかき揚げ)	○	780	
		ゆかり和え			
10	(金)	高野豆腐のそぼろ丼	○	781	
		みそ汁 果物			
11	(土)	冷やし中華(ごまだれ)	○	779	
		魚の唐揚げ ゆでとうもろこし			
14	(火)	ごはん すまし汁 鯖の西京焼き	○	798	
		糸寒天の和え物 抹茶ミルクゼリー			
15	(水)	枝豆とじゃこのチャーハン わかめスープ	○	727	
		ごまドレサラダ 果物			
16	(木)	夏野菜カレーライス	○	893	
		マスタードサラダ コジェットケーキ			

※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。

## 第14回 大田区学校給食展のお知らせ

- ◆7月28日(火) 11時~16時30分 ◆大田区役所 1階北ロビー
  - 29日(水) 9時~16時30分
  - 30日(木) 9時~14時30分
- 掲示コーナーや体験・実物展示コーナーがあり、給食のレシピ配布も行っています♪

