

令和8年度



7月給食献立表



実施予定回数12回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	給食のない学年	献立	栄養量		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
1	水		豚キムチ丼 海苔入りナムル 小玉スイカ	724	26.6	梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今月の給食には、夏野菜のかぼちゃやなす、ピーマン、ズッキーニ、とうもろこしなどを入れました。 多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬の食材は、たくさん収穫されるため、安価で栄養価も高く美味しいです。夏野菜をたくさん食べて元気に過ごしてほしいと思います。 
2	木		ごはん 魚のステーキソース おひたし さつま汁	709	34.2	
3	金		♪パースデー給食♪ あんかけ焼きそば みそポテト しゅわしゅわフルーツポンチ	811	30.3	
6	月		ごはん 大豆とじゃこの炒り煮 鶏肉とじゃがいものうま煮 ごまあえ	724	30.4	…暑い夏を元気に過ごすために… 気温や湿度が高くなると、食欲が落ちたり、からだがだるくなったりします。熱中症や夏ばてを防ぐためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分を補給して、バランスよく食べるようにしましょう。 ●こまめな水分補給 ふだんの水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は、塩分と一緒に補給しましょう。のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。  ●栄養バランスのよい食事 食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。1日3食、栄養バランスを意識して食べましょう。  ●温かいものも食べる 冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。  ●今月の献立紹介   7日(火)七夕給食 七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、願い事を書いた短冊を笹竹に飾り、そうめんをいただきます。天の川に見立てた給食の七夕汁には、そうめんや冬瓜を入れました。 9日(木)ゆでとうもろこし とうもろこしの皮むきは、志茂田小2年生が生活科の授業で行い、志茂田小・中合わせて、約350本のとうもろこしの皮をむいてくれます。 16日(木)セレクト給食 1学期は、飲み物のセレクトです。4種類から1つを選びます。各学級の集計は、保健給食委員会が行いました。
7	火		ちらし寿司 いかのかりんと揚げ 七夕汁	704	31.8	
8	水		ビスキュイパン レンズマメのシチュー カリカリじゃこサラダ	702	30.1	
9	木		夏野菜のカレーライス 海藻サラダ ゆでとうもろこし	831	25.4	
10	金		ごはん 魚の竜田揚げ 磯和え 豆腐の味噌汁	804	34.0	
13	月		揚げ茄子とトマトのスパゲッティ かみかみサラダ アップルゼリー	723	26.9	
14	火		中華ドッグ ワンタン卵スープ ツナコーンサラダ	695	32.9	
15	水		高野めし 千草焼き みそ汁 冷凍ミカン	711	34.7	
16	木		♪セレクト給食♪ タコライス セレクトドリンク キノコスープ	724	29.3	

(注) 都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある生徒は、詳細献立表を確認してください。