



7月分給食献立表



実施予定回数13回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより
			エネルギー	たんぱく質	
1	木	ひじきご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 根菜汁	752	33.5	<p>梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今月の給食には、かぼちゃやなす、枝豆、ピーマン、ズッキーニなどの夏野菜を入れました。旬の食材はおいしくて栄養価も高く経済的です。また、トマトやきゅうり、なすなどには、体を冷やす効果もあり、水分補給にもなります。たくさんのお野菜を味わってほしいと思います。</p>  <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">暑さに負けない体をつくろう</p> <p>気温や湿度が高くなると、からだがだるくなったり、食欲が落ちたりします。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。</p> <p>〇1日3食をしっかりとる 朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないように気をつけます。</p> <p>〇こまめな水分補給 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> <p>〇冷たいものをとり過ぎない 冷たいもののとり過ぎは胃腸に負担がかかり、食欲が落ちて体調不良になってしまいます。</p> <p>〇十分に睡眠をとる 疲れているときや睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p>  </div> <p>今日の献立紹介 </p> <p>7日(水)七夕給食 七夕には、機織りの上手なおひさまにあやかり、とくに技芸の上達を五色の短冊に書いて願います。里芋の葉にたまった朝つゆを墨にすって願い事を書きました。現在は、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたおくらやにんじん、冬瓜や錦糸たまごなどを飾っていただきます。給食の七夕汁には、そうめんや星形のかまぼこ、冬瓜などの夏野菜を入れました。</p> <p>19日(月)セレクト給食 1学期は、パンのセレクトです。コーヒーロール、はちみつレモン、チーズフランスの3種類から1つを選びます。各学級の集計は、保健給食委員が行います。</p>
2	金	胚芽ごはん 牛乳 揚げ餃子 ナムル 五目スープ	762	24.1	
5	月	じゃこ枝豆ご飯 牛乳 親子焼き 豚汁	845	39.0	
6	火	♪7月バースデー給食♪ スパゲティカレーミートソース 牛乳 オニオンドレッシングサラダ ピーチポット	751	29.7	
7	水	♪七夕給食♪ ちらし寿司 牛乳 いかのかりんと揚げ 七夕汁	761	34.7	
8	木	小松菜と豚肉の中華丼 牛乳 スーミータン くだもの	761	29.1	
9	金	夏野菜のカレーライス 牛乳 じゃこわかめサラダ	868	27.5	
12	月	♪おはなし給食♪ (ハリポッターとひみつの部屋) スイートルールパン 牛乳 シェパードパイ 麦と野菜のスープ	757	34.2	
13	火	♪カミカミ給食♪ いわしの蒲焼き丼 牛乳 磯和え みそけんちん汁	802	31.0	
14	水	ジャージャー麺 牛乳 ビーンズポテト くだもの	809	31.9	
15	木	わかめご飯 牛乳 高野豆腐と野菜の揚げ煮 ごまあえ くだもの	816	30.8	
16	金	♪オリ・パラ給食♪～シンガポール～ ハイナンチーフアン トールーフア 海南鶏飯 牛乳 春雨スープ 豆乳花	751	31.6	
19	月	♪セレクト給食♪ セレクトパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 バリバリサラダ	786	29.5	

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの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、裏面の詳細献立を確認してください。