



7月給食献立表



家庭数配布

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 kcal	たんぱく質 g	
1	金	♪かみかみ給食♪ チャーハン 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ 春雨スープ	778	31.7	<p>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、ズッキーニなどを入れました。</p> <p>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。夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしてほしいと思います。</p> <div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 20px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">…夏を元気に過ごすには…</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>●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、塩分も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。</p> <p>●栄養バランスのよい食事 食べやすいめん類などは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。</p> <p>●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りましょう。</p> </div> <p style="text-align: center; border: 1px dashed blue; border-radius: 10px; padding: 5px; margin: 10px 0;">今月の献立紹介</p> <p>7日(木)七夕給食 七夕には、機織りの上手なおり姫にあやかり、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>8日(金)旬を味わう給食 今月は、保健給食委員3年生3名の皆さんが旬の野菜の紹介をしてくれます。お楽しみに☆</p> <p>19日(火)セレクト給食 1学期は、飲み物のセレクトです。オレンジ、ぶどう、コーヒー、牛乳の4種類から1つを選びます。各学級の集計は、保健給食委員が行います。</p>
4	月	冷やし豚しゃぶうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ	831	37.6	
5	火	ごまご飯 牛乳 焼き魚 豚汁 くだもの	755	32.9	
6	水	タコライス 牛乳 きのことスープ	754	29.9	
7	木	♪七夕給食♪ ちらし寿司 牛乳 いかのかりんと揚げ 七夕汁	753	32.9	
8	金	♪旬を味わう給食♪ ~ピーマン~ 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ	868	25.8	
11	月	ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ 豆乳とコーンのスープ	771	27.5	
12	火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 磯和え みそけんちん汁	774	29.6	
13	水	♪7・8月バースデー給食♪ スパゲティみそミートソース 飲むヨーグルト 昆布サラダ かぼちゃのケーキ	879	28.7	
14	木	わかめご飯 牛乳 肉じゃが煮 カリカリじゃこサラダ くだもの	760	26.4	
15	金	チキンカツバーガー 牛乳 ミネストローネ	781	36.9	
16	土	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ しゅわしゅわボンチ	827	24.7	
19	火	♪セレクト給食♪ パンブキンパン セレクトドリンク マカロニのクリーム煮 パリパリサラダ	757	29.1	

(注) 食材料購入や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。