



7月給食献立表



実施予定回数14回

大田区立志茂田中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	月	タコライス 牛乳 きのこスープ くだもの	kcal 753	g 29.7
2	火	ごまごはん 牛乳 焼き魚 豚汁 くだもの	740	35.1
3	水	黒砂糖パン 牛乳 ムサカ ABCスープ	800	31.1
4	木	ジャンバラヤ 牛乳 オムレツ 豆乳とコーンのスープ	742	29.4
5	金	♪七夕給食♪ ちらし寿司 牛乳 いかのかりんと揚げ 七夕汁	744	32.8
8	月	小松菜チャーハン 牛乳 棒餃子 春雨スープ	744	27.9
9	火	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	741	27.4
10	水	♪7月バースデー給食♪ ちゃんこうどん 牛乳 竹輪のゆかり揚げ プリン	740	32.3
11	木	韓国風焼きとり丼 牛乳 たまご入りチゲスープ	741	32.7
12	金	♪お話給食♪ ~とうもろこし~ 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ ゆでとうもろこし	848	26.8
13	土	豚キムチ丼 牛乳 わかめたまごスープ くだもの	799	31.2
16	火	♪かみかみ給食♪ ジャージャー麺 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	771	35.4
17	水	ごはん 牛乳 魚のステーキソース おひたし けんちん汁	740	37.1
18	木	♪セレクト給食♪ ミルクパン セレクトドリンク マカロニのクリーム煮 パリパリポテトサラダ	781	26.5
平均			763	31.1

おたより

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、スッキーニ、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。



…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、からだの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。



●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りましょう。



今月の献立紹介



5日(金)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、そうめんや星形のかまぼこ、冬瓜などの夏野菜を入れました。

12日(金)ゆでとうもろこし&お話給食

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300本のとうもろこしの皮をむいてくれます。お話給食は、志茂田小学校の皆さんが朗読をしてくれます。お楽しみに♪

18日(木)セレクト給食

1学期は、飲み物のセレクトです。りんご、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した。

(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。