

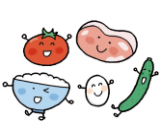


# 7月給食献立表



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   | 火  |         | ごはん 海苔の佃煮<br>大根と豚肉のベッコウ煮 干草和え                            | 715   | 26.5  | <p>梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。今月の給食には、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。</p> <p>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。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2   | 水  |         | 黒砂糖パン ムサカ 野菜スープ                                          | 712   | 27.7  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3   | 木  |         | カレーあんかけ焼きそば<br>青のりピーンズポテト メロン                            | 760   | 32.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4   | 金  |         | プルコギ丼 春雨スープ<br>カルピスゼリー                                   | 721   | 26.3  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7   | 月  |         | ♪七夕給食♪<br>ちらし寿司 イカのかりんと揚げ<br>七夕汁                         | 714   | 32.2  | <p>…暑い夏を元気に過ごすために…</p> <p>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。</p> <p>●こまめな水分補給</p> <p>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。</p>  <p>●栄養バランスのよい食事</p> <p>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。</p>  <p>●温かいものも食べる</p> <p>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。</p>  <p>☆今月の献立紹介☆</p> <p><b>7日(月)七夕給食</b></p> <p>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、そうめんや冬瓜などの夏野菜を入れました。</p> <p><b>10日(木)ゆでとうもろこし</b></p> <p>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。</p> <p><b>17日(木)セレクト給食</b></p> <p>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。</p> |
| 8   | 火  |         | タコライス きのこスープ<br>冷凍ミカン                                    | 753   | 29.7  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9   | 水  |         | ♪7月バースデー給食♪<br>チキントマトスパゲッティ<br>コーンサラダ マーブルケーキ            | 826   | 30.0  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10  | 木  |         | 夏野菜のカレーライス 海藻サラダ<br>ゆでとうもろこし                             | 838   | 25.7  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11  | 金  |         | じゃこわかめごはん おひたし<br>さわらのステーキソース<br>みそけんちん汁                 | 732   | 36.7  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15  | 火  |         | パエリア スペイン風オムレツ<br>ABCスープ 小玉スイカ                           | 691   | 29.8  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16  | 水  |         | ごまごはん 鮭のピリ辛焼き 豚汁<br>パインアップル                              | 742   | 35.5  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17  | 木  |         | ♪セレクト給食♪<br>パンブキンパン セレクトドリンク<br>マカロニのクリーム煮<br>パリパリポテトサラダ | 775   | 25.9  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 平均  |    |         |                                                          |       |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

(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。