

7月の献立予定表



令和6年度 墨田区立錦糸中学校

今月の目標:食中毒に注意し、衛生的な状態で食べよう!

7月7日は七夕です!

給食では七夕の日の行事食として天の川をイメージした「そうめんのすまし汁」を出します。

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	熱や力になる食品 (黄)
1	月	たこめし	○	肉じゃが・マロニーあえ	756	29.8	牛乳・油揚げ・たこ・豚肉	しょうが・ごぼう・干しいたけ・にんじん・こまつな・たまねぎ・トマト・キャベツ・もやし	米・さとう・油・こんにやく・じゃがいも・マロニー・ごま
2	火	小松菜クリームスパゲティ	○	わかめサラダごま風味・オレンジ	800	34.6	牛乳・ベーコン・鶏肉・スキムミルク・むきえび・生クリーム・粉チーズ・わかめ	たまねぎ・しめじ・こまつな・キャベツ・にんじん・ホールコーン・オレンジ	スパゲティ・油・小麦粉・ごま・さとう
3	水	チリビーンズドック	○	スコッチブロス・冷凍みかん	730	34.0	牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・ピザチーズ・ベーコン・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・にんじん・セロリ・冷凍みかん	パン・油・小麦粉・じゃがいも・押し麦
4	木	もろこしごはん	○	魚のユーリンソースがけ 野菜のポン酢あえ・みそ汁	739	32.6	牛乳・ホキ・豆腐・油揚げ・わかめ・白みそ	とうもろこし・葉ねぎ・しょうが・にんじん・もやし・こまつな・キャベツ・すだち・たまねぎ・えのきたけ	米・油・でんぶん・米粉・さとう・ごま
5	金	七夕行事食 五目寿司	○	ごまあえ・そうめんのすまし汁	746	28.3	牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・きざみのり	干しいたけ・たけのこ缶・にんじん・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな	米・さとう・油・ごま・そうめん
8	月	ごはん	○	さばのピリ辛焼き 青菜と糸寒天のあえ物・豆乳汁	720	33.9	牛乳・さば・糸寒天・豆腐・白みそ・豆乳	しょうが・こまつな・もやし・にんじん・だいこん・しめじ・ねぎ	米・さとう・でんぶん・ごま
9	火	鶏飯(けいはん)	○	ゴマししゃも・野菜のうま煮	735	34.2	牛乳・卵・鶏肉・ししゃも・豚肉	干しいたけ・しょうが・葉ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん	米・さとう・油・小麦粉・ごま・こんにやく・じゃがいも
10	水	田舎うどん	○	フライドポテト・パイナップル	732	29.7	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・あおのり	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・パイナップル	冷凍うどん・油・じゃがいも
11	木	親子丼	○	カリカリ油揚げのサラダ・冷凍みかん	820	32.9	牛乳・鶏肉・卵・油揚げ	たまねぎ・トマト・こまつな・キャベツ・にんじん・冷凍みかん	米・麦・ごま・油・さとう
12	金	豆乳きな粉トースト	○	ビーンズチャウダー ガーリックドレッシングサラダ	716	31.0	牛乳・きな粉・豆乳・スキムミルク・ベーコン・豚肉・あさり・レンズ豆・生クリーム・糸寒天・わかめ	にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり	パン・さとう・バター・油・じゃがいも・米粉・ごま
16	火	ごまごはん	○	豆腐入り卵焼き・もやしの甘酢かけみそ汁	767	33.6	牛乳・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ・赤みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・もやし・キャベツ・にら	米・麦・ごま・油・さとう・じゃがいも
17	水	★世界の料理～ギリシャ～★ 黒砂糖パン・・ムサカ風・豆のサラダ・ジョアセレクト	○	プレーン味 or ブルーベリー味	759	29.3	牛乳・豚肉・ピザチーズ・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・なす・キャベツ・にんじん・きゅうり	パン・油・さとう・小麦粉・じゃがいも・はちみつ
18	木	ドライカレーライス	○	ツナ入りサラダ・小玉スイカ	821	28.6	牛乳・豚肉・豚レバー・レンズ豆・ツナ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・小玉スイカ	米・麦・バター・油・小麦粉・はちみつ

※この献立は都合により変更する場合があります。



★そうめんのお話★
そうめんのルーツは中国由来の「索餅(さくべい)」という小麦料理だと言われています。
古代中国に「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代に索餅が日本に伝えられると、宮中行事に取り入れられ一般に広がっていきました。やがて索餅はそうめんへと変わり、七夕にそうめんを食べるようになった、と言われています。またそうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。

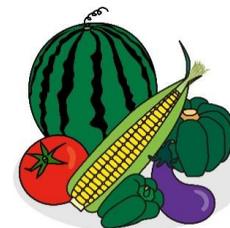


暑くなる夏!
熱中症に
気をつけましょう!

のどが乾く前に、水分をとることが大切です。
室内でも、水分補給は大切です。スポーツをする前は、しっかり水分をとってから行ってください。もちろん、途中で水分補給も重要です。

☆夏野菜を食べよう☆

夏野菜とは、夏に収穫できておいしく食べられる旬の野菜のことです。夏野菜の多くは、春から夏にかけて茎や葉が成長し、花が咲いた後に実がなります。夏の強い日光を浴びて成長しますが、紫外線から身を守るために、実の色が、赤や緑、紫など、濃い色をしている特徴があります。
夏野菜はビタミン類をたっぷり含み、体の調子を整えてくれます。また水分を多く含むので、水分補給にも役立ち、熱くなった体を冷やす効果もあります。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。
7月7日(日)は東京都知事選挙の投票日です。
みなさん投票にいきましょう。
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。

