

# 7月献立表

エネルギー	780Kcal	758
たんぱく質	27.0~41.5g	31.0
脂質	18.4~27.6g	23.0
学校給食 摂取基準	今月の平均	

日 曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海菜	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
3月	牛乳		牛乳					707 kcal
	ごはん			米				32.5 g
	ヤマモトセレクト・ホッ ケの塩焼き	ほっけ				サラダ油		2.8 g
	コロン入りおひたし			砂糖			こまつな, にんじん	
	みそけんちん汁	鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白 みそ		じゃがいも			にんじん	だいこん, ごぼう, な がねぎ
	茹で枝豆							えだまめ
4月	牛乳		牛乳					741 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				31.9 g
	レシポノートのハンバー グ	豚ひき肉		パン粉, 砂糖		サラダ油		3.5 g
	丸山さんのラタトゥイユ					サラダ油, オリーブ油	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, ホールトマ ト, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ, な す, 黄ピーマン, セロ リー, ぶなしめじ, ズッ キーニ, 和ジューズ
じゃがいもソテー	ベーコン		じゃがいも		サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ	
5月	牛乳		牛乳					725 kcal
	鶏ごぼうごはん	鶏ひき肉, 油揚げ		米, 砂糖		サラダ油	にんじん	しょうが, ごぼう, えの きたけ
	つみれ汁	豚肉, つみれ, かまぼ こ, 豆腐					にんじん, こまつな	だいこん, ながねぎ
	ずんだ白玉			白玉粉, 砂糖				えだまめ
6月	牛乳		牛乳					815 kcal
	ジャージャー麺	豚ひき肉, 八丁みそ, 赤 みそ		むし中華めん, 砂糖, で んぶん		サラダ油	にんじん	しょうが, にんにく, な がねぎ, きゅうり, もや し
	青のりポテト		青のり	じゃがいも		サラダ油		2.7 g
7月	牛乳		牛乳					738 kcal
	あなごちらし寿司	油揚げ, あなご	のり	米, 砂糖			にんじん, さやいんげ ん	かんぴょう, れんこん
	そうめん汁	鶏肉, かまぼこ, 豆腐		そうめん			にんじん, こまつな	だいこん
	七夕ポンチ			サイダー				みかん缶, バイナッ プル缶, 黄桃缶, ナタデコ コ
10月	牛乳		牛乳					850 kcal
	大豆入りドライカレー	豚ひき肉, 豚肉, 大豆		米, 薄力粉		サラダ油	にんじん, トマト ピューレ	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ
	じゃこ入りじゃがいもき んびら		ちりめんじゃこ	じゃがいも, 砂糖		サラダ油	にんじん, ピーマン	しょうが, れんこん
	ヨーグルト		ヨーグルト					2.0 g
11月	牛乳		牛乳					746 kcal
	肉うどん	豚肉, 油揚げ		うどん		サラダ油	にんじん, こまつな	玉ねぎ, ぶなしめじ, な がねぎ
	のりあえ		のり	砂糖			こまつな, にんじん	キャベツ
	ポテト餅	白みそ		じゃがいも, 里芋, でん ぶん, 砂糖		サラダ油		
12月	牛乳		牛乳					720 kcal
	ミルクパン			ミルクパン				35.1 g
	フィッシュ&チップス	ホキ		薄力粉, でんぶん, じゃ がいも		サラダ油		しょうが, レモン汁
	洋風卵スープ	ベーコン, たまご		じゃがいも, でんぶん			にんじん	玉ねぎ
13月	牛乳		牛乳					753 kcal
	チンジャオロース丼	豚肉		米, 押麦, でんぶん		サラダ油, ゴマ油	にんじん, ピーマン, 赤 ピーマン	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, 黄ピーマン
	春雨スープ	ハム, 豆腐		春雨			にんじん, 万能ねぎ	はくさい
パレンシアオレンジ							オレンジ	
14月	牛乳		牛乳					766 kcal
	ごはん			米				32.2 g
	イカと大豆のかりんとう がらめ	いか, 大豆		でんぶん, 砂糖		サラダ油		しょうが
	かきたま汁	豆腐, たまご		でんぶん			にんじん	キャベツ, ぶなしめじ, ながねぎ

ブックメニュー  
~ちょっと今から  
仕事やめてくる~

ブックメニュー  
~東京すみっごはん~

和食の日  
~七夕の献立~



女子ワールドカップ  
献立

# 7月献立表

学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質 脂質	780Kcal 27.0~41.5g 18.4~27.6g	今月の平均	758 31.0 23.0
--------------	----------------------	-------------------------------------	-------	---------------------

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物		
18	火	牛乳	ハヶ岳移動教室献立 長野郷土料理		牛乳				760 kcal	
		ごはん			米				32.0 g	
		山賊焼き	鶏肉			はちみつ、でんぶん、薄力粉	サラダ油		にんにく、しょうが、レモン汁	3.3 g
		やたら	かつおぶし				ゴマ油		きゅうり、なす、みょうが、だいこん	
		具だくさんみそ汁	焼き竹輪、油揚げ、赤みそ、白みそ			里芋		にんじん、かぼちゃ、さやいんげん	だいこん、とうがん	
19	水	牛乳		牛乳					776 kcal	
		セコデボンジョ	鶏肉		米	サラダ油	パセリ	にんにく、玉ねぎ	28.7 g	
		ゴマドレッシングサラダ			砂糖	サラダ油、白ごま	にんじん	キャベツ、きゅうり	2.2 g	
		冷凍みかん		給食最終日				みかん		

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は 7/23)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん、うの花、うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>いなりすし、野菜の天ぷら</p>