



# 7月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

| 日付 | 曜日 | 1年 | 2年 | 3年 | 献立名   | 赤(主に体の組織を作る食品)                          | 黄(主にエネルギーになる食品)                               | 緑(主に体の調子を整える食品)  | エネルギー(kcal)<br>塩分(g) |
|----|----|----|----|----|---|---|---|--|----------------------|
| 1  | 火  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>ホキの磯辺揚げ<br>はりはり漬け<br>炒り豆腐                     | 牛乳<br>ホキ、青のり<br>昆布、しらす干し<br>豆腐、鶏肉、卵     | 米<br>天ぷら粉、油<br>砂糖、ごま油<br>油、砂糖                 | 切干大根、きゅうり、にんじん<br>玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、さやいんげん                             | 833<br>2.5           |
| 2  | 水  | ○  | ○  | ○  | 黒糖パン<br>牛乳<br>かぼちゃのミートグラタン<br>ジュリアンスープ<br>ミニオレンジゼリー       | 牛乳<br>豚肉、おから、チーズ<br>ベーコン                | パン(黒砂糖)<br>油<br>油<br>ゼリー                      | かぼちゃ、玉ねぎ、コーン、マッシュルーム<br>玉ねぎ、キャベツ、セロリ、にんじん、パセリ                      | 735<br>3.2           |
| 3  | 木  | ○  | ○  | ○  | <b>キムチの炊き込みご飯</b><br>牛乳<br>もやしスープ<br>大根のナムル               | 豚肉<br>牛乳<br>鶏肉<br>かまぼこ、しらす干し            | 米、もち米、油、ごま油<br>白ごま、砂糖、ごま油                     | 白菜キムチ、干し椎茸、にんじん、生姜、にんにく<br>もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ<br>大根、にんじん、小松菜、にんにく | 702<br>3.7           |
| 4  | 金  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>豚じゃが<br>小松菜のごま和え                              | 牛乳<br>豚肉<br>ちくわ                         | 米<br>じゃがいも、油、砂糖<br>白ごま、練りごま、砂糖                | 玉ねぎ、にんじん、糸こんにゃく、さやいんげん<br>小松菜、にんじん、キャベツ                            | 745<br>2.0           |
| 7  | 月  | ○  | ○  | ○  | もぶりご飯<br>牛乳<br>小さいわしのから揚げ<br>七夕そうめん汁                      | しらす干し、ちくわ、油揚げ<br>牛乳<br>小さいわし<br>ささみ、錦糸卵 | 米、油、砂糖<br>でん粉、油<br>そうめん                       | にんじん、ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく、さやいんげん<br>玉ねぎ、にんじん、ねぎ                         | 773<br>2.8           |
| 8  | 火  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>豆腐ハンバーグ・照り焼きソース<br>ゆでキャベツ<br>じゃがいものみそ汁        | 牛乳<br>牛肉、豚肉、豆腐、卵<br>わかめ、みそ              | 米<br>パン粉、砂糖、でん粉<br>じゃがいも                      | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>玉ねぎ、しめじ、ねぎ  | 780<br>3.2           |
| 9  | 水  | ○  | ○  | ○  | コッペパン<br>牛乳<br>チキンビーンズ<br>コーンサラダ<br>すいか                   | 牛乳<br>大豆、鶏肉<br>ハム                       | パン<br>じゃがいも、油、砂糖<br>砂糖、油                      | セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン果汁<br>すいか          | 710<br>2.5           |
| 10 | 木  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>高野豆腐の卵とじ<br>ささみと野菜の梅和え                        | 牛乳<br>高野豆腐、卵<br>ささみ                     | 米<br>砂糖<br>ごま油、砂糖                             | 玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、さやいんげん<br>大根、きゅうり、にんじん、梅、練り梅                         | 732<br>3.2           |
| 11 | 金  | ○  | ○  | ○  | 夏野菜のカレーライス<br>牛乳<br>枝豆のサラダ                                | 鶏肉<br>牛乳<br>チーズ                         | 米、油、はちみつ<br>油、砂糖                              | にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、なす、かぼちゃ、さやいんげん<br>枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン       | 812<br>2.8           |
| 14 | 月  | ○  | ○  | ○  | 冷やし中華 1食用中華麺<br>牛乳<br>ひろしまお好み揚げ<br>オレンジ                   | ハム、錦糸卵<br>牛乳<br>ちくわ、青のり                 | 中華麺、砂糖、ごま油<br>天ぷら粉、油                          | きゅうり、もやし、にんじん、生姜、レモン果汁<br>紅生姜<br>オレンジ                              | 742<br>5.8           |
| 15 | 火  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>じゃがいもと大豆のそぼろ煮<br>じゃこサラダ                       | 牛乳<br>大豆、鶏肉、さつま揚げ<br>しらす干し、ちくわ          | 米<br>じゃがいも、油、砂糖<br>油、砂糖                       | にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、さやいんげん<br>キャベツ、にんじん、きゅうり                            | 749<br>2.8           |
| 16 | 水  | ○  | ○  | ○  | リッチパン<br>牛乳<br>鶏肉のハーブ焼き<br>グリーンサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>ミルクアイス | (卵)<br>牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン、卵<br>ミルクアイス     | パン(マーガリン)<br>油、砂糖<br>油                        | バジル、パセリ<br>きゅうり、にんじん、キャベツ<br>トマト、玉ねぎ、セロリ、パセリ                       | 762<br>2.9           |
| 17 | 木  | ○  | ○  | ○  | ご飯<br>牛乳<br>さばの香味焼き<br>小松菜のおひたし<br>もずくのすまし汁               | 牛乳<br>さば<br>かつお節<br>豚肉、もずく、豆腐           | 米<br>砂糖、ごま油、白ごま<br>砂糖                         | にんにく<br>小松菜、にんじん、もやし<br>玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ                          | 745<br>3.3           |
| 18 | 金  | ○  | ○  | ○  | ナポリタンうどん<br>牛乳<br>ひじきのごまマヨネーズ和え<br>キャロットドーナツ              | ベーコン<br>牛乳<br>ひじき、ツナ<br>卵               | うどん、油、砂糖、バター<br>砂糖、白ごま、マヨネーズ(卵なし)<br>小麦粉、油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、ピーマン、にんにく<br>にんじん、キャベツ、コーン<br>にんじん                        | 755<br>3.4           |

\* ( )は、基準パンに添加されている材料です。  
\* 献立は物資などの都合で変わることがあります。

## 7月の行事食

### 七夕

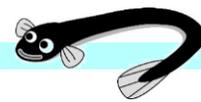


毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。給食では7月7日に、「七夕行事食」として「七夕そうめん汁」を作ります。1クラスに5枚程度、星型のにんじんを入れていますので、探しながら食べてください。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



### 土用の丑



土用の丑の日に食べるものといえば「うなぎ」ですね。うなぎを食べる風習が始まったのは江戸時代からといわれ、うなぎ屋が「丑の日に『う』のつく食べ物を食べると夏パテしない」という言い伝えをもとに、宣伝したことがきっかけで広まったとされます。(いろいろな説があります。)もともとは、うなぎに限らず、梅干しやウリなども食べられていたようです。給食では、7月18日(金)土用の丑の日の前日に行事食を出します。うなぎは予算の都合で出せないため、うのつく食べ物「うどん」を使って「ナポリタンうどん」を作ります。お楽しみに。

#### うのつく食べ物

