

# 7月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第二中学校

日 曜	献立名		エネルギー kcal	たんぱく質 g	主に体をつくる食品 牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	主に力や熱になる食品 米・パン・麺・砂糖・油など	主に体の調子を整える食品 野菜・果物・きのこなど
	主食	おかず					
1 木	おろしつけ麺	期末テスト 12:15 給食 かしわ天	651	36.0	牛乳 鶏肉 たまご 青のり 油揚げ	うどん 小麦粉 米ぬか油	にんじん 万能ねぎ しょうが 山菜ミックス 大根
2 金	チキンライス	オリンピック 世界の料理 シンガポール料理 期末テスト 12:30 給食 春雨のエスニック風味サラダ	710	29.1	牛乳 鶏肉 無塩せきハム 鶏がら	米 春雨 三温糖 ごま油	小松菜 赤ピーマン しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし
5 月	豚肉と夏野菜の ピリ辛丼	冬瓜入りスープ	708	26.9	牛乳 豚肉 彩花味噌(白) 無塩せきハム	米 三温糖 でんぷん ごま油 米ぬか油	赤ピーマン 青ピーマン なす にんじん チンゲン菜 冬瓜 玉ねぎ 万能ねぎ 黄ピーマン 干し椎茸
6 火	ご飯	鯿の塩焼き 即席漬け 塩豚汁	644	32.0	牛乳 鯿 豚肉	米 じゃがいも サラダ油	ゆかり にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき茸 ねぎ
7 水	枝豆入り混ぜご飯	七夕汁 七夕サイダーボンチ	706	25.5	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 三温糖 星の麩 そうめん サラダ油	にんじん おくら しょうが 筍 干し椎茸 枝豆 みかん缶 黄桃缶 パイン缶
8 木	スタミナ丼	じゃがいもと枝豆の野菜スープ	716	29.8	牛乳 豚肉 赤味噌 鶏がら	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも ごま油 米ぬか油	にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ 青ピーマン にんにく しょうが ブラックマッペもやし カーネルコーン
9 金	冷やし中華	ゆでとうもろこし	865	35.0	牛乳 彩花味噌(赤) 鶏肉	蒸し中華麺 三温糖 白ごま 純正練ごま ごま油 米ぬか油	チンゲン菜 にんじん ねぎ しょうが ブラックマッペもやし とうもろこし
12 月	ツイストパン	オリンピック世界の料理 ブラジル料理 コシャーニャ フェジョアーダ	766	28.9	牛乳 鶏肉 たまご 鶏がら いんげん豆 牛肉 ウィンナー 無塩せきベーコン	ツイストパン じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 サラダ油 オリーブ油 米ぬか油	玉ねぎ にんにく
13 火	ビビンバ	オリンピック世界の料理 韓国料理 サムゲタン風スープ すいか 1/16	703	27.8	牛乳 豚肉 彩花味噌(赤) 鶏肉 鶏がら	米 澱粉 ごま油 白ごま	にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく ブラックマッペもやし 大根 干し椎茸 ねぎ
14 水	じゅうい	ゴーヤチャンプル 黒糖ちんすこう	755	26.2	牛乳 昆布一分切 豚肉 無塩せきハム 木綿豆腐 たまご	米 三温糖 黒糖 小麦粉 ラード サラダ油 ごま油	にんじん いら 干し椎茸 ブラックマッペもやし 玉ねぎ にがうり
15 木	ナン	オリンピック 世界の料理 インド料理 ガルパンソのドライカレー カチュンバル パイナップルゼリー	729	22.4	牛乳 寒天 豚肉 ひよこ豆 無塩せきハム	ナン 小麦粉 上白糖 サラダ油	にんじん 青ピーマン トマト缶 にんじん しょうが 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり パイン缶 カーネルコーン パインジュース

## ★7月7日 七夕はそうめんの日★

なぜ「七夕」が「そうめんの日」なのでしょう？平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したことが由来だそうです。

そうめんは小麦粉を原料としているので消化が良く、冷たいそうめんはのどごしも良く食べやすいので、食欲がなくなる季節にぴったりです。野菜や具を加えるなど栄養バランスが偏らないようにしています。

7月7日(水)の給食で「七夕汁」として出ますので美味しく食べましょう！！



## 7月23日(金)～8/8(日) 東京オリンピックです

東京オリンピック開催に伴い、給食で世界の料理を出します。

- |         |          |  |          |  |
|---------|----------|--|----------|--|
| 7/2(金)  | シンガポール料理 |  | チキンライス   | →茹でた鶏肉とその茹でた汁で炊いたご飯です。                   |
| 7/12(月) | ブラジル料理   |  | コシャーニャ   | →ほくした鶏肉を茹でて漬したじゃがいもで包み、油で揚げたブラジル風コロッケです。 |
|         |          |  | フェジョアーダ  | →豆と豚肉・牛肉を煮込んだ料理です。                       |
| 7/13(火) | 韓国料理     |  | ビビンバ     | →韓国語で混ぜる『びびん』とご飯『パフ』を合わせ『混ぜご飯』となりました。    |
|         |          |  | サムゲタンスープ | →温かい鶏肉スープです。韓国では夏バテ予防で食べられるそうです。         |
| 7/15(木) | インド料理    |  | ナン       | →タンドールと呼ばれる釜で平たく伸ばした生地を張り付けて焼き上げます。      |
|         |          |  | カチュンバル   | →切った野菜とスパイスを和えたサラダです。                    |

\*都合により献立を変更することがあります。

★毎月19日は「食育の日」です。この日はご家族で、食事についてお話ししてみませんか？

★今月の給食費の口座引き落としは、7月27日(火)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。