

# 7月の予定献立表



平成30年度

志木市立志木第二中学校

日	曜	献立名			kcal	g	主に体をつくる食品	主に力や熱になる食品	主に体の調子を整える食品
		主食	飲物	おかず			牛乳・肉・魚・豆類・海藻など	米・パン・麺・砂糖・油など	野菜・果物・きのこなど
2	月	ピピンパ 	牛乳 	アーサー汁 すいか	764	30.1	牛乳 豚肉 あおさ 豆腐	米 油 ごま油 砂糖	人参 もやし チンゲン菜 えのき すいか にんにく
3	火	ご飯 		海苔の佃煮 あじのみぞれがけ・ しめじと野菜のみそ汁	727	30.6	牛乳 焼きのり あじ わかめ 油揚げ 味噌	米 油 澱粉	しょうが だいこん みつば にんじん こんにゃく しめじ ねぎ さやえんどう
4	水	ご飯 		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜入り春雨スープ	750	31.1	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 ハム	米 砂糖 澱粉 春雨 油 ごま油	人参 ビーマン チンゲン菜 乃庵ねぎ 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 筍 葱 冬瓜
5	木	両面うどん 		ちくわの二色天ぷら (のり・カレー)	763	27.1	牛乳 豚肉 ハム 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 春雨	しょうが にんにく 人参 玉葱 キャベツ 筍 ねぎ ビーマン 冬瓜 ちんげん菜 椎茸
6	金	枝豆入り 混ぜご飯 		天の川汁 (七夕給食☆☆) 七夕ゼリー	757	28.7	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 アガー 寒天 蒲鉾	米 砂糖 ジャがいも そうめん 鮭 油 ナタデココ バインジュース	人参 オクラ 生姜 筍 椎茸 枝豆 玉葱 バイン缶
9	月	ご飯 		和風ハンバーグ もやしと小松菜のごま和え なめこのみそ汁	781	34.8	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 卵 ちりめんじゃこ	米 パン粉 澱粉 砂糖 油 ごま 練りごま	しそ葉 小松菜 人参 玉葱 生姜 大根 もやし 葱 なめこ
10	火	夏野菜カレー 		寒天入り海藻サラダ	810	24.5	牛乳 豚肉 寒天海藻	米 おおむぎ 油 小麦粉 バター 砂糖	にんにく しょうが 人参 玉葱 なす かぼちゃ 鮭 ビーマン スッキーニ りんご きゅうり コーン キャベツ
11	水	冷やし中華 		ゆでとうもろこし	816	33.8	牛乳 味噌 鶏肉	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 練りごま	人参 葱 生姜 胡瓜 もやし とうもろこし
12	木	ご飯 		ガイヤーン (タイ料理) コリコリ茎わかめ 五目みそ汁	704	29.5	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豚肉 味噌 油揚げ	米 油 砂糖 はちみつ	こんにゃく にんにく しょうが
13	金	じゃうい 		ゴーヤチャンプル (沖縄料理) わかめスープ	709	31.3	牛乳 昆布 わかめ 豚肉 ハム 豆腐 卵 さつま揚げ	米 砂糖 油 ごま油	人参 たら 椎茸 ゴーヤ 玉葱 もやし キャベツ
16	月	お盆の日							
17	火	ピタパン 		タンドリーチキン ごぼうサラダ 夏野菜スープ セレクトデザート 夏みかんゼリー シューパニエ・シュークリームアイス	624	30.4	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ウィンナー 枝豆	ピタパン 砂糖 油 マヨネーズ	人参 南瓜 生姜 にんにく 牛蒡 胡瓜 キャベツ 玉葱

太字は夏野菜を使った献立と郷土料理にです。

## ★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？平安時代の醫者に「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おかずを利用して、栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。



\*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(金)です。前日までに、ご入金をよろしくお願い致します。