



令和4年7月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

| 日 | 曜日 | こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう | エネルギーのもとになる (き) | からだをつくる (あか) | からだのちようしをととのえる (みどり) | エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) |
|----|----|--|---|--|--|----------------------------------|
| 1 | 金 | 行事食【半夏生】 ご飯 牛乳 ◆たこの磯辺揚げ ◆★クープイリチー じゃが芋のみそ汁 | ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう たこ あおのり ぶたにく こんぶ みそ とうふ あぶらあげ | ほしいたけ ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | 782 30.4 |
| 4 | 月 | ご飯 牛乳 なすのミートソース焼き ★春雨サラダ もずくスープ | ごはん さとう あぶら でんぷん はるさめ マヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チキンハム もずく とりにく かまぼこ | なす にんじん グリンピース コーン きゅうり キャベツ たけのこ たまねぎ ねぎ | 742 27.5 |
| 5 | 火 | ご飯 牛乳 鶏肉のマスタード焼き コールスローサラダ ガーリックスープ | ごはん マヨネーズ でんぷん じゃがいも あぶら オリーブあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト コーン しめじ パセリ にんにく | 770 29.2 |
| 6 | 水 | ご飯 牛乳 ハンバーグラタトゥユソース ◆★切干大根のカレー炒め モロヘイヤスープ | ごはん でんぷん さとう オリーブあぶら あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム | にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト バジル キャベツ きりぼしだいこん モロヘイヤ ねぎ にんじん あおピーマン ほしいたけ | 794 31.7 |
| 7 | 木 | 行事食【七夕】 パン 牛乳 星のコロッケ 肉団子とキャベツのトマト煮 ★フルーツナタデココ | パン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいち | たまねぎ キャベツ トマト にんじん さやいんげん もも パイナップル みかん ナタデココ | 814 27.8 |
| 8 | 金 | ご飯 牛乳 ますのにんにくバター焼き ◆ズッキーニのきんぴら 豚汁 | ごはん こむぎこ あぶら バター ごま さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ます さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | にんにく ズッキーニ ごぼう あおピーマン にんじん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく | 794 35.3 |
| 11 | 月 | ご飯 牛乳 焼き肉風炒め煮 かぼちゃのマヨあえ チンゲン菜スープ | ごはん あぶら さとう ごま でんぷん マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた とうふ | キャベツ しめじ にんにく しろねぎ かぼちゃ たまねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ チンゲンサイ しょうが | 786 28.9 |
| 12 | 火 | ご飯 牛乳 白身魚の梅ソース ゆで豚サラダ ★そうめん汁 | ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん | ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ わかめ | たまねぎ うめ りんご キャベツ もやし にんじん ほしいたけ オクラ | 767 30.1 |
| 13 | 水 | ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ(2個) 小松菜と卵のチャンプルー 芋団子入りみそ汁 | ごはん でんぷん こめこ あぶら ごまあぶら いもだんご | ぎゅうにゅう とりにく チキンハム たまご あぶらあげ わかめ みそ | しょうが にんにく こまつな もやし ゴーヤ しめじ だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん | 864 33.2 |
| 14 | 木 | パン 牛乳 ウインナーとチンゲン菜のトマト煮 ★マカロニサラダ 冬瓜のスープ 冷凍みかん | パン さとう マカロニ オリーブあぶら マヨネーズ じゃがいも | ぎゅうにゅう ウインナー チキンハム とりにく | チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト キャベツ にんじん コーン とうがん しめじ パセリ みかん | 809 29.5 |

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「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 (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>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、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>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> |