



令和5年7月 学校給食予定献立表（中学校）

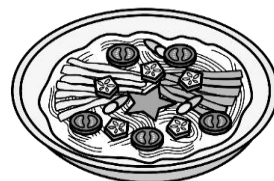
※ 物資の都合等により変更する場合があります。

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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	行事食【半夏生】 ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ◆たことわかめのサラダ 卵とにんにくのスープ	ごはん さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ わかめ たまご ベーコン	しょうが きゅうり レタス たまねぎ にんじん なましいたけ ほうれんそう にんにく トマト	794 35.4
4	火	ご飯 牛乳 春巻き 小松菜のオイスター炒め ビーフンスープ	ごはん あぶら こめこ ごまあぶら ビーフン はるさめ でんぱん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうふ	こまつな キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ しょうが にら にんじん にんにく	791 24.1
5	水	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のねぎソース ★◆切干大根のカレー炒め 夏野菜みそ汁	ごはん でんぱん さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しろねぎ たまねぎ しょうが きりぼしだいこん あおピーマン にんじん トマト なす かぼちゃ えのきたけ ねぎ	799 35.0
6	木	パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ピーマンとハムのソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ	パン オリーブあぶら さとう でんぱん あぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ポークハム ベーコン とうにゅう	トマト バジル あおピーマン もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	851 33.1
7	金	行事食【七夕】 ご飯 牛乳 星のコロッケ おかひじきのごまサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま そうめん じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく ツナ かまぼこ あぶらあげ とうにゅう	おかひじき レタス キャベツ にんじん オクラ たまねぎ なましいたけ ねぎ なつみかん メロン	790 21.0
10	月	ご飯 牛乳 スタミナ納豆 じゃが芋とオクラの梅マヨあえ 鶏だんご汁	ごはん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ でんぱん さとう	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく チキンハム かつおぶし とりにつく とうふ あぶらあげ みそ	にら にんじん にんにく しょうが オクラ うめ しそ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	815 30.4
11	火	夏野菜カレーライス 牛乳 ゆで豚サラダ ◆とうもろこし 冷凍みかん	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく わかめ	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん とうもろこし みかん	800 23.6

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「素餅(さくべい)」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんになると、栄養のバランスが良くなります！

食育クイズ(夏編)

4コマまんが(なつやさい)

Q1 きゅうりの水分は、全体の何%でしょう？
1. 30% 2. 50% 3. 95%

ギネスブックで「もっともカロリーの低い果実」として認定されています。

Q2 ゴーヤー(にがうり)の英語名は何でしょう？
1. ビターメロン 2. グリーンメロン 3. ゴジラメロン

英語で苦いは「ビター」、うりは「メロン」と言うよ。

Q3 日本には伝統的な発酵食品がいくつもあります。次のうち、発酵食品ではないものはどれですか？

1. みそ 2. 梅干し 3. かつお節

梅干しの酸っぱさのものは、クエン酸です。クエン酸には、疲労回復を助ける効果が期待できます。

