

7月



[7, 8月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量	
1 火	白ごまタンタンうどん	○	県産鶏つくね 小松菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 鶏つくね	ソフトめん 油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	玉葱 にんじん キャベツ ピーマンねぎ こまつな もやし	866 kcal 39.5 g 30.0 g 3.2 g	
2 水	麦ご飯	○	鶏肉の三味焼き 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豚肉 とうふ 大豆	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも バター	ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし もやし にんじん	731 kcal 38.4 g 20.8 g 2.8 g	
3 木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン 油 ピーチゼリー	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし	825 kcal 32.0 g 33.4 g 3.5 g	
4 金	(七タメニュー) ちらし寿司	○	たらの西京焼き グリーンサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 卵 のり まだら ハム チーズ 魚めん かまぼこ 鶏肉	麦ごはん 砂糖 オリーブ油 七タゼリー	いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オクラ かんぴょう しいたけ たけのこ れんこん ほうれんそう	718 kcal 34.1 g 15.6 g 3.3 g	
7 月	少年の主張(給食なし)							
8 火	かきあげうどん	○	小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 なると 油揚げ かつお節 かきあげ	ソフトめん 油 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	766 kcal 32.3 g 24.5 g 2.4 g	
9 水	麦ご飯	○	さわらのピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 芋だんご汁	牛乳 さわら 昆布 豚肉	麦ごはん ごま油 いももち 油	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい しめじ	742 kcal 32.8 g 18.8 g 3.1 g	
10 木	黒砂糖コッペパン	○	メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 メンチカツ 大豆	黒糖パン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ トマト	752 kcal 29.0 g 24.1 g 2.9 g	
11 金	夏野菜カレーライス	○	キャベツとブロッコリーのサラダ 果物(スイカ)	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム	麦ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま りんごソース	玉葱 にんじん ズッキーニ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ すいか	839 kcal 30.1 g 25.2 g 3.0 g	
14 月	麦ご飯	○	鶏とうふハンバーグ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 鶏とうふハンバーグ ひじき 油揚げ 豚肉 とうふ 大豆	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ こんにゃく	789 kcal 31.6 g 27.6 g 3.1 g	
15 火	冷やし中華	○	揚げたご焼き ふくしまりんごゼリー	牛乳 卵 チキンハム たこやき	中華めん ごま りんごゼリー	キャベツ にんじん もやし きゅうり	754 kcal 30.6 g 15.9 g 4.2 g	
16 水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 チキンハム かつおぶし 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	804 kcal 35.9 g 27.6 g 2.5 g	
17 木	麦ご飯	○	鶏のから揚げ 糸こんにゃくほうれんそうごま和え 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	こんにゃく もやし ほうれんそう にんじん しめじ 玉葱	791 kcal 28.6 g 29.5 g 2.5 g	
18 金	1学期終業式(給食なし)							
							月平均栄養価	776.0 kcal 32.9 g 24.3 g 3.0 g

8月



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人ばく質 脂質 食塩相当量	
25 月	2学期始業式(給食なし)							
26 火	ミートソーススパゲティ	○	海藻サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス ツナ	スパゲティ バター 油 砂糖 ごま油 シークワーサーゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ トマト	776 kcal 32.9 g 23.7 g 2.3 g	
27 水	麦ご飯	○	鶏肉の白黒ごま焼き 磯和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豚肉	麦ごはん ごま じゃがいも 車ふ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 いんげん	825 kcal 35.3 g 30.6 g 2.6 g	
28 木	丸パン(切れ目いり)	○	白身魚のフライ タルタルソース キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚フライ 卵 とうふ ベーコン 大豆	コッペパン 油 砂糖 タルタルソース	キャベツ にんじん トマト しめじ 玉葱	721 kcal 33.4 g 33.0 g 3.4 g	
29 金	キムチチャーハン	○	もやしとほうれん草のナムル ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 卵 ミートボール	ごはん ごま油 ウェーブワンタン 油 ぶどうゼリー	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう 玉葱	792 kcal 27.6 g 27.9 g 2.5 g	
							月平均栄養価	779.0 kcal 32.3 g 28.8 g 2.7 g

七夕とたべもののおはなし

7月7日は七夕(たなばた)です。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度だけ天の川で会える日として、昔から大切にされてきた行事です。七夕の日には「そうめん」を食べる風習がありますが、これは天の川に見立てているとも、昔の人が健康を願って食べていたとも言われています。行事食には、ただの「料理」ではなく、大切な気持ちがかめられていることがよくあります。食べものの意味を知ると、いつもの給食もちょっと特別に感じられるかもしれません。