



7月 給食献立表



今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立 西条東 中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)			
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料	
1	月		たご飯	たご 松山揚げ			枝豆	米		みりん 酒 しょうゆ 昆布	773 29.9	
			豚天	たまご 豚肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	油	酒 しょうゆ		
			梅おかかあえ	かつお節			ほうれん草	キャベツ 梅干し	さとう	しょうゆ		しょうゆ 塩 けずり節
			豆腐汁	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも				
2	火		コッパン					パン			789 36.3	
			焼肉風炒め	牛肉 豚肉			ピーマン	玉ねぎ キャベツ		油		焼肉のたれ
			コーンの塩ゆで					コーン				塩
			みそde西条産スープ	ベーコン みそ			トマト こまつな にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 麦			コンソメ しょうゆ しょうゆ 鶏だし
			シヨア (マスカット)									
3	水		ご飯					米			811 31.2	
			さわらのマヨネーズ焼き	さわら	牛乳	パセリ	玉ねぎ			マヨネーズ		塩 しょうゆ
			野菜の甘酢あえ					きゅうり もやし	さとう	ごま		酢 しょうゆ
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉			にんじん かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう (いとこんにゃく)	油		しょうゆ 酒
4	木		パンパン					パンパン			822 32.2	
			ピーマンの肉詰め	たまご 豚肉			ピーマン	玉ねぎ しょうが	小麦粉 さとう			塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン
			ポテトソテー					アスパラガス	じゃがいも	油		しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ
			ABCスープ	ベーコン			ブロッコリー にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	マカロニ	油		しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ 鶏だし
5	金		ご飯					米			816 26.0	
			のりから揚げ	鶏肉 たまご	青のり			しょうが	小麦粉 かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			ごぼうサラダ				にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり				
			小袋ごまドレッシング									ごまドレッシング
			セタそうめん汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	そうめん				塩 けずり節 しょうゆ
			セタゼリー									セタゼリー
8	月		ご飯					米			858 36.2	
			ちくわのチーズフライ	ちくわ たまご	チーズスティック				小麦粉 パン粉	油		
			ナムル					キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま油		酢 しょうゆ
			マーボーなす	豆腐 みそ 豚肉		にんじん ねぎ	なす しょうが 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
			みかんジュース					みかんジュース				
9	火		コッパン					パン			819 34.9	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉					マーマレード			酒 しょうゆ
			じゃこサラダ		しらす干し			キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま ごま油		酢 しょうゆ
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも	油	塩 しょうゆ 鶏だし ホワイトルツ		
10	水		ご飯					米			821 37.4	
			さばの竜田揚げ	さば				しょうが	かたくり粉	油		酒 しょうゆ
			こまつなと豚肉の炒め煮	豚肉			こまつな			ごま 油		みりん しょうゆ
			みそ汁	厚揚げ みそ			にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ				煮干し
			納豆	納豆								
11	木		コッパン					パン			842 38.6	
			照り焼きハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご お から	牛乳			玉ねぎ	パン粉 かたくり粉 さとう	油		酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ
			野菜ソテー				にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン		油		塩 しょうゆ
			ポークビーンズ	豚肉 大豆			にんじん トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油		塩 しょうゆ コンソメ 鶏だし ワイン ケチャップ
12	金		ご飯					米			776 28.8	
			ミートローフ	牛肉 豚肉 おから たまご			ピーマン	玉ねぎ コーン	パン粉 さとう	油		塩 しょうゆ ケチャップ ソース
			粉ふきいも				パセリ		じゃがいも			塩 しょうゆ
			夏野菜のみそ汁	油揚げ みそ 豆腐	わかめ	かぼちゃ オクラ	玉ねぎ					煮干し
16	火		減量わかめご飯		わかめ				米		779 28.9	
			小いわしの梅の香揚げ	小いわしの梅の香揚げ						油		
			からしあえ				こまつな	キャベツ	さとう	ごま		しょうゆ からし
			きつねうどん	鶏肉 油揚げ			にんじん ねぎ	玉ねぎ	うどん さとう			けずり節 昆布 しょうゆ
17	金		お楽しみ給食	お楽しみに!								

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番ですね。

暑さに負けず元気に過ごすために、しっかり睡眠と栄養をとり、水分補給を忘れずにしましょう。おやつには、冷やしたスティックきゅうりや、トマトの丸かじりはいかがでしょうか。ゆでたとうもろこしや枝豆もおやつに最適です。果物や100%果汁を凍らせたら、簡単にシャーベットができます。ただし、くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。



左から とうもろこし、南京 (かぼちゃ)、ピーマン、茄子、オクラ、苦瓜 (ゴーヤ)、きゅうり、トマト

★7月7日は七夕★



7月24日は土用の丑の日!



七夕とは、織姫さまと彦星さまが、天の川を渡って、1年に1度だけ出会う7月7日の夜の事です。中国の伝説が、日本に伝わってきたとされています。

七夕の行事食といえば「そうめん」です。このそうめんは、天の川や織姫さまが織った織物の糸に見立てています。また、1年間の無病息災を願って食べられるようになったともいわれています。笹の枝に、願い事を書いた短冊を飾ると叶うといわれていますね。

みなさんはどんな願い事を書きますか? 願い事が叶うといいですね。

土用の丑の日とは、土用(季節の変わり目の約18日間)に訪れる丑の日のことをいいます。本来は、夏だけでなく、春・秋・冬に年4回あります。しかし、夏の土用は体調を崩しやすい時期のため特に重要視され、土用といえば夏の土用を指すようになりました。2024年の夏の土用の丑の日は7月24日です。

丑の日に「うなぎを食べれば夏バテしない」ともいわれています。

スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう!

野菜クイズ

第1問

とうもろこしのひげの数を数えると、ある秘密がわかります。その秘密とは?

- ①とうもろこしの年齢
- ②とうもろこしの甘さ
- ③とうもろこしの実の数



第2問

「オクラ」という名前は、元々は海外の言葉です。何語でしょうか?

- ①英語
- ②中国語
- ③ドイツ語



答え

第1問 ③

じつは、ひげととうもろこしの実(つぶつぶ)の数は同じなのです。

第2問 ①

「オクラ」という名前は、元々は英語です。アメリカで品種改良され、日本に伝わったともいわれています。

栄養士から

みなさん、もうすぐ楽しみにしていた夏休みですね。

夏休み中は、暑くて食欲がなくてもなるべくバランスの良い食事を心がけて、パワーをつけましょう。また、日頃できないこと、たとえば、おうちの方と簡単なおやつ作りに挑戦したり、地域の行事に参加して、お友達と思い出を作ったりもいいですね。

二学期には、元気なみなさんに会えることを楽しみにしていますよ♪



7月の予定

- 海の日 7/15(月)
- 懇談会 7/17(水)~7/18(木)
- 終業式 7/19(金)

