

# 7月 学校給食献立表

綾川中学校

| 日       | 献立名    |    |                                                 | 材料名                     |                         |                                              |                                             |                            |                |
|---------|--------|----|-------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|----------------|
| 曜日      | 主食     | 牛乳 | おかず                                             | 血や肉になるもの                |                         | 体の調子を整えるもの                                   |                                             | 熱や力のもとになるもの                |                |
| 1<br>火  | コッペパン  | ○  | 野菜のスープ煮<br>ひじきサラダ<br>半夏団子                       | ベーコン<br>うずら卵<br>小豆      | 牛乳<br>ひじき<br>チーズ        | 人参<br>玉ねぎ しめじ<br>枝豆<br>キャベツ<br>コーン           | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖<br>だんご                 | 油                          |                |
| 2<br>水  | 麦ごはん   | ○  | 炒り豆腐<br>小松菜のごま酢和え<br>アーモンドいりこ                   | 鶏肉<br>豆腐<br>卵           | 牛乳<br>煮干し               | 人参<br>ねぎ<br>小松菜                              | 米<br>大麦<br>こんにゃく<br>砂糖                      | 油<br>ごま<br>アーモンド           |                |
| 3<br>木  | コッペパン  | ○  | 魚のカレー焼き<br>コールスローサラダ<br>ズッキーニのトマトスープ            | さば<br>ベーコン              | 牛乳                      | キャベツ<br>きゅうり コーン<br>レモン 玉ねぎ<br>ズッキーニ<br>にんにく | コッペパン<br>砂糖                                 | ドレッシング<br>オリーブオイル          |                |
| 4<br>金  | 三食井    | ○  | 豆腐のみそ汁<br>冷凍パイン                                 | 卵 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>わかめ               | さやいんげん<br>人参<br>ねぎ                           | しょうが<br>玉ねぎ<br>パイナップル                       | 米<br>大麦<br>砂糖              | 油              |
| 7<br>月  | あなご寿司  | ○  | きゅうりとわかめの酢の物<br>ふしめん汁<br>七夕ゼリー                  | あなご<br>卵<br>油揚げ<br>かまぼこ | 牛乳<br>のり<br>わかめ<br>ちりめん | 人参<br>オクラ                                    | きゅうり<br>玉ねぎ                                 | 米<br>砂糖<br>ふしめん<br>ゼリー     |                |
| 8<br>火  | 米粉パン   | ○  | 魚のレモンソースかけ<br>枝豆サラダ<br>じゃがいものコンソメスー<br>プ        | さけ<br>ベーコン              | 牛乳                      | 人参<br>パセリ                                    | レモン 枝豆<br>キャベツ<br>きゅうり<br>玉ねぎ               | 米粉パン<br>でん粉<br>砂糖<br>じゃがいも | 油<br>ドレッシング    |
| 9<br>水  | 麦ごはん   | ○  | チンジャオロースー<br>春雨スープ<br>プルーン                      | 豚肉<br>ベーコン              | 牛乳                      | ピーマン<br>人参<br>ねぎ                             | しょうが 玉ねぎ<br>にんにく<br>たけのこ<br>しいたけ<br>プルーン    | 米 大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>春雨    | 油              |
| 10<br>木 | 冷やしうどん | ○  | 黒鯛の梅しそフライ<br>ごま酢和え<br>もものタルト                    | かまぼこ<br>黒鯛              | 牛乳<br>わかめ<br>のり         | ねぎ<br>人参<br>小松菜<br>しそ                        | キャベツ<br>うめ<br>もも                            | うどん<br>砂糖<br>タルト<br>パン粉    | ごま 油           |
| 11<br>金 | 麦ごはん   | ○  | 鶏肉のごまだれかけ<br>いんげんのたくあん和え<br>じゃがいものみそ汁<br>しじみの佃煮 | 鶏肉<br>油揚げ<br>みそ<br>しじみ  | 牛乳                      | 小松菜<br>さやいんげん<br>人参<br>ねぎ                    | キャベツ<br>たくあん<br>玉ねぎ                         | 米 大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>じゃがいも | ごま             |
| 14<br>月 | 麦ごはん   | ○  | 牛肉のみそ炒め<br>モロヘイヤと卵のスー<br>プももゼリー                 | 牛肉 みそ<br>卵 ベーコン         | 牛乳                      | 人参 にら<br>モロヘイヤ                               | キャベツ<br>玉ねぎ しょうが<br>もも                      | 米 大麦<br>砂糖<br>でん粉<br>ゼリー   | 油 ごま油          |
| 15<br>火 | コッペパン  | ○  | ポークビーンズ<br>グリーンサラダ<br>すいか                       | 大豆<br>豚肉<br>ベーコン        | 牛乳                      | 人参<br>パセリ<br>ピーマン                            | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>すいか                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>砂糖       | 油              |
| 16<br>水 | 麦ごはん   | ○  | 小あじの三杯<br>おかか和え<br>なすのみそ汁<br>ふりかけ               | あじ<br>かつお<br>油揚げ<br>みそ  | 牛乳<br>わかめ<br>のり         | ねぎ<br>ほうれん草<br>人参                            | キャベツ<br>もやし<br>なす<br>玉ねぎ                    | 米 大麦<br>砂糖                 | 油              |
| 17<br>木 | コッペパン  | ○  | えびと豆腐のチリソース煮<br>パンサンスー<br>キャンディチーズ              | えび<br>豆腐<br>ハム          | 牛乳<br>チーズ               | チンゲン菜<br>人参                                  | にんにく<br>しょうが 太ねぎ<br>玉ねぎ<br>たけのこ<br>きゅうり もやし | コッペパン<br>砂糖<br>でん粉<br>春雨   | 油<br>ごま油<br>ごま |

| 日       | 献立名           |    |                | 材料名        |                           |                   |                                       |               |          |
|---------|---------------|----|----------------|------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------------|---------------|----------|
| 曜日      | 主食            | 牛乳 | おかず            | 血や肉になるもの   |                           | 体の調子を整えるもの        |                                       | 熱や力のもとになるもの   |          |
| 18<br>金 | 夏野菜カ<br>レーライス | ○  | 海藻サラダ<br>ヨーグルト | 豚肉<br>豚レバー | 牛乳<br>チーズ<br>海そう<br>ヨーグルト | かぼちゃ<br>トマト<br>人参 | 玉ねぎ なす<br>枝豆 にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり コーン | 米<br>大麦<br>砂糖 | 油<br>ごま油 |

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## ～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

☆ 半夏生のメニュー（1日）……



「半夏生」とは、夏至から数えて11日目の日をいいます。昔は「半夏のはげ上がり」といって、降り続いた雨も、この日には晴れるといわれ、はげ団子をこの日に食べて、農作業の疲れをいやしたそうです。名前の由来は、半夏に食べるので「はんげ団子」と言われたのが、なまって「はげ団子」になったのだとも言われています。

☆ 七夕のメニュー（7日）……



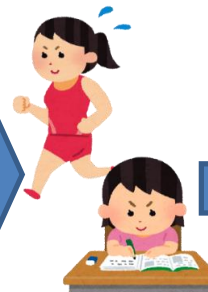
七夕は、彦星と織姫が天の川をはさんで離れ離れになり、年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹に飾り、そうめんやすしを食べてお祝いをします。

## 夏休みも、早ね・早起き・朝ごはん



夏休みだから、遅くまで寝てもいい？学校がないから、朝ごはん食べなくてもいい？

そんなことはありません！夏休みを元気に楽しく過ごすためにも「早ね・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることが大切です。



朝起きたら、太陽の光を浴びて、体内時計をリセットします。

朝ごはんを食べることで、体にエネルギーが補給されます。また、体温が上がりが体も目覚めます。

運動する時の持久力や、勉強する時の集中力が上がります。

寝る前はテレビやスマートフォンの使用は控え、同じ時間に寝る準備をします。8～9時間は睡眠時間が確保できるようにしましょう。