



# 7月給食予定献立表

令和3年

流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校

日 に ち	は し の 日	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
			ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
					からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる				
1 (木)			ピザトースト	ツナポテト 豆乳とコーンのスープ	ベーコン ツナ 鶏肉 鶏卵 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶	玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン じゃがいも	サラダ油 ごま油	838	34.4 28.4 3.5	
2 (金)			ごはん	ナッツふりかけ 鯖の唐揚げおろし煮 ピリット和え 枝豆入り味噌汁	さば かつお節 豚肉 枝豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめん じゃこ のり	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 しょうが ごぼう ねぎ	米 アーモンド でんぶん じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	834	34.0 27.2 3.3	
5 (月)			カレー マーボー丼	バンサンスウ オレンジ	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ニラ	たけのこ ねぎ 干しいたけ かつお しょうが にんにく きゅうり もやし	米 でんぶん 春雨	サラダ油 ごま油 ラー油 ごま	779	27.8 20.9 2.6	
6 (火)			食パン いちご&マーガリン	イカフライレモン醤油 野菜ソテー 洋風春雨たまごスープ	イカフライ ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	レモン汁 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	パン ジャム 春雨 でんぶん	サラダ油 マーガリン	828	30.4 29.5 3.4	
7 (水)			枝豆五目ごはん ☆七夕メニュー☆	鯖のカレー焼き 七夕汁 七夕デザート	鶏肉 枝豆 油揚げ さば かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ しょうが ねぎ えのきたけ	米 砂糖 そうめん ゼリー	ごま サラダ油	776	33.6 22.0 2.6	
8 (木)			スパゲティ ミートソース	野菜スープ 米粉のマドレーヌ	豚肉 大豆 うずら卵 鶏卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム レモン汁	スパゲティ 米粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油 バター	873	31.9 33.0 2.9	
9 (金)			もろこしごはん	ししゃものパリパリ揚げ 切り干し大根の ラー油炒め なすの味噌汁	油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ししゃも 刻み昆布 わかめ	しそ にんじん 小松菜	コーン 切り干し大根 なす 玉ねぎ ねぎ	米 もち米 ぎょうざの皮 三温糖	サラダ油 ごま油 ラー油 ごま	773	25.1 19.2 3.0	
12 (月)			キムチピビンバ (まぜ)	春巻き 冬瓜と肉団子のスープ 冷凍みかん	豚肉 つくね 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが 切り干し大根 キムチ ねぎ もやし 冬瓜 えのきたけ 玉ねぎみかん	米 春巻きの皮 砂糖	ごま油 ごま	797	26.1 24.8 2.7	
13 (火)			はちみつパン	クリスピーチキン 粉ふきいも ミネストローネ	鶏肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ	パン パン粉 コーンフレーク じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブ油	878	34.5 27.4 3.3	
14 (水)			梅おかかごはん	白身魚フライ なめたけ和え けんちん汁 ヨーグルト	かつお節 ホキ 油揚げ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも	ごま サラダ油 ごま油	832	30.3 22.7 3.0	
15 (木)			冷やし 胡麻つゆうどん	野菜のかき揚げ 大根と豚ばら肉の煮物 ずんだもち	豚ばら肉 白花豆 枝豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ しょうが 大根 こんにゃく	うどん かき揚げ 三温糖 砂糖 白玉もち 水あめ	サラダ油	835	25.8 28.6 2.9	
16 (金)			夏野菜 カレーライス	海草サラダ クランベリーポンチ	鶏肉 レンズ豆 大豆	牛乳 スキムミルク わかめ 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん ピーマン トマトジュース	しょうが にんにく なす 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 もも缶 パイン缶 りんご缶 クランベリージュース	米 じゃがいも 米粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 バター ごま	934	25.7 23.1 3.0	
<p>※ はしの日には、忘れずにはしを持参してください。</p> <p>※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>											今月の 平均栄養価	831	29.9 25.5 3.0
											学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5



## ★7月7日は七夕です★

### 七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのこと。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

給食では七夕汁に天の川に見立てたそうめんが入ります。七夕の夜、彦星と織姫はまた出会うのでしょうか？



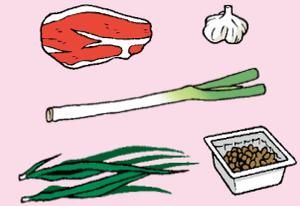
### 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分がふくまれています。また、旬の時季は栄養価が高く、味もおいしいので、ぜひ積極的に食べましょう！



### 夏にとりたい食べ物

夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしが良い豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。



今年の土用の丑（どようのうし）の日  
は7月28日です。