7月給食だより（中学校）

日付	曜日		主な材料と体内での働き			kcal	g	食塩 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1	火	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとコーンのサラダ 里芋の煮物 大根の味噌汁	こめ・白ごま・さといも・砂糖	鶏肉・うすあげ・みそ	キャベツ・コーン・大根・人参	735	33.7	2.3.3
2	水	ポークカレーライス ピクルス 粗びきポークウィンナー りんごゼリー	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・砂糖・りんごゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・カリフラワー	785	22.3	15.1
3	木							
4	金							
5	土							
7	月							
8	火							
9	水							
10	木							
11	金							
12	土							
14	月	ご飯 バーベキューチキン 根菜サラダ じゃがいもの味噌汁	こめ・ノンエッグマヨネーズ 砂糖・じゃが芋	鶏肉・みそ	にんにく・しょうが・れんこん ごぼう・人参・胡瓜	689	28.4	22.6
15	火	ご飯 さばの塩焼き 野菜炒め 玉ねぎの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	こめ・サラダ油・ごま油	さば・ウインナー・うすあげ・みそ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参	755	34.1	24.3
16	水	食パン 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ(レモン風味) 大学いも スライスチーズ コンソメスープ	食パン・砂糖・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ・じゃが芋 大学いも	ハンバーグ・スライスチーズ	キャベツ・コーン・レモン汁 玉ねぎ・人参	683	22.0	28.6
17	木	ハヤシライス ブロッコリーサラダ プリン	こめ・サラダ油	牛肉・プリン	玉ねぎ・マッシュルーム ブロッコリー・カリフラワー	874	19.8	29.0
18	金							

日付	曜日		主な材料と体内での働き			kcal	g	食塩 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
19	土							
21	月	海の日						
22	火							
23	水							
24	木							
25	金							
26	土							
28	月							

7月7日は「七夕」「そうめんの日」

七夕は、7月7日の夜に星を祭る行事で、日本で古くから行われています。
また、江戸時代に制定された五節句のひとつでもあります。【七夕（しちせき）の節句】
中国では昔、「無病息災」を祈願して、7月7日に「索餅（さくべい）」という、
小麦でできた料理を食べる習慣がありました。それが時代を経て「そうめん」と変化し、
行事食として食べられるようになったといわれています。
他にも、織姫の織り糸や天の川に見立てて、そうめんを食べるようになった
秋の収穫を祈願して、そうめんを食べるようになった・・・等の説があります。

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。