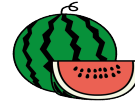


7月分学校給食献立表



中学校

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	備考
			黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える			
1月	パンパン 魚のバーベキューソース クリームポテト マカロニスープ	○	パンパン 小麦粉 小麦粉 油 砂糖 ジャガイモ バター マカロニ	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン	しょうが にんにく アップルソース レモン たまねぎ にんじん キャベツ	746	31.1	熱中症予防に 梅雨が明けると、一気に気温が上がり熱中症のリスクが高まります。喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう！ 暑さに負けない体づくりのポイント！ ★1日3食しっかり摂る  ★こまめな水分補給  ★冷たい物の摂りすぎに注意  ★十分な睡眠をとる  *夏野菜を食べよう* 夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、ビタミンをたっぷり含んでいます。暑い夏を乗りきるためにも夏野菜を食べましょう！ ・17(水)は「夏野菜のキーマカレー」
2火	スタミナ丼 かきたま汁 くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ こまつな みかん	836	35.1	
3水	シュガートースト クリームシチュー ハムサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 ジャガイモ 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	819	27.7	
4木	ちらしずし 大根とひじきのサラダ 七タ汁	○	米 油 砂糖 ごま ごま油 そうめん	牛乳 油揚げ ほたて貝柱 さけフレーク えび ひじき 鶏肉 ちらしこまぼこ 豆腐	にんじん かんぴょう えだ豆 きゅうり だいこん ホールコーン ねぎ	717	31.1	
5金	カレーライス フルーツポンチ	○	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ バター 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ グリンピース フルーツ缶(桃 りんご みかん) パイン缶	880	23.2	
8月	肉みそめん カルシウムビーンズ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース	854	37.7	
9火	昆布ごはん 肉じゃがうま煮 きゅうりと大根の甘酢和え	○	米 麦 油 砂糖 ジャガイモ	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 うすら卵	にんじん しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	831	35.0	
10水	ミルクパン 魚のチーズハーブパン粉焼き ジャーマンポテト 卵とトマトのスープ	○	ミルクパン 油 パン粉 バター ジャガイモ でん粉	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン 鶏肉 鶏卵	にんにく たまねぎ グリンピース ホールトマト	748	39.5	
11木	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ トマトペースト ホールコーン みかん	792	31.0	
12金	ゆかりごはん 鮭の塩麴焼き おひたし 豚汁	○	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 ジャガイモ	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ゆかり粉 にんじん もやし こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	790	40.0	
16火	黒砂糖パン いかのケチャップソースかけ マッシュポテト 卵入り野菜スープ	○	黒砂糖パン でん粉 油 砂糖 ジャガイモ バター	牛乳 いか 生クリーム ベーコン 豚肉 鶏卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	771	34.4	
17水	夏野菜のキーマカレー ビーンズサラダ くだもの	○	米 油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト トマトピューレ 赤パプリカ きゅうり ホールコーン レモン みかん	907	31.0	
18木	チャーハン ししゃものから揚げ ピリ辛みそスープ	○	米 麦 油 でん粉 小麦粉 ごま油 はるさめ ごま	牛乳 焼き豚 えび ししゃも 青のり うすら卵 みそ	しょうが にんじん ねぎ	782	34.5	


献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数が異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 33.2 g
----------	----------------	--------------

たなばた ぎょうじしよく


七夕の行事食 そうめん


7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句(ごせっく)」の一つで、日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)」の伝説がもとになって、現在のようないちじきになりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。




さくべい
索餅とは...

七夕に「そうめん」を食べる風習のもとになったお菓子。小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもの。





それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気を起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
<p>じんじつ せっく 人日の節句 (七草の節句)</p>  <p>七草がゆ</p>	<p>じょうし せっく 上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし</p>  <p>ハマグリ の潮汁</p>	<p>たんご せっく 端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち</p>  <p>ちまき</p>	<p>たなばた せっく 七夕の節句 (笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>ちようよう せっく 重陽の節句 (菊の節句) きくかしゆ 菊花酒</p>  <p>きくかしゆ 菊花酒</p>

7月分学校給食献立表



瀬田小学校

世田谷区教育委員会
学校給食太子堂調理場
TEL (3410) 2754

日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー	たんぱく質	備考	
			牛乳	黄の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	キロー [kcal]		たんぱく [g]
1	月	スタミナ丼 かきたま汁 くだもの	○	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ねぎ こまつな みかん	706	29.5	<p>梅雨が明けると、一気に気温が上がって熱中症のリスクが高まります。喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう！</p> <p>暑さに負けない 体づくりのポイント！</p> <p>★1日3食しっかり摂る</p>  <p>★こまめな水分補給</p>  <p>★冷たい物の摂りすぎに注意</p>  <p>★十分な睡眠をとる</p>  <p>*夏野菜を食べよう* 夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、ビタミンをたっぷり含んでいます。暑い夏を乗りきるためにも夏野菜を食べましょう！ ・16(火)は夏野菜のキーマカレー</p>
2	火	パインパン 魚のバーベキューソース クリームポテト マカロニスープ	○	パインパン でん粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも バター マカロニ	牛乳 メルルーサ 生クリーム ベーコン	しょうが にんにく アップルソース レモン たまねぎ にんじん キャベツ	608	25.2	
3	水	ちらしずし 大根とひじきのサラダ 七タ汁	○	米 油 砂糖 ごま ごま油 そうめん	牛乳 油揚げ ほたて貝柱 さけフレーク えび ひじき 鶏肉 ちらしこまぼこ 豆腐	にんじん かんぴょう えだ豆 きゅうり だいこん ホールコーン ねぎ	607	26.6	
4	木	シュガートースト クリームシチュー ハムサラダ	○	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	684	23.3	
5	金	肉みそめん カルシウムビーンズ	○	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆 みそ 凍り豆腐 ちりめんじゃこ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース	715	31.5	
8	月	カレーライス フルーツポンチ	○	米 麦 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん アップルソース トマトピューレ グリンピース フルーツ缶(桃 りんご みかん) バイン缶	712	19.5	
9	火	ミルクパン 魚のチーズハーブパン粉焼き ジャーマンポテト 卵とトマトのスープ	○	ミルクパン 油 パン粉 バター じゃがいも でん粉	牛乳 メルルーサ チーズ ベーコン 鶏肉 鶏卵	にんにく たまねぎ グリンピース ホールトマト	623	31.7	
10	水	昆布ごはん 肉じゃがうま煮 きゅうりと大根の甘酢和え	○	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 刻み昆布 油揚げ 豚肉 凍り豆腐 うすら卵	にんじん しょうが こんにゃく たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	701	29.5	
11	木	ゆかりごはん 鮭の塩麹焼き おひたし 豚汁	○	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	ゆかり粉 にんじん もやし こまつな ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	655	32.6	
12	金	スパゲッティミートソース コーンサラダ くだもの	○	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ トマトペースト ホールコーン みかん	669	26.4	
16	火	夏野菜のキーマカレー ビーンズサラダ くだもの	○	米 油 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ ひよこ豆 白いんげん豆 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト トマトピューレ 赤パプリカ きゅうり ホールコーン レモン みかん	786	27.4	
17	水	黒砂糖パン いかのケチャップソースかけ マッシュポテト 卵入り野菜スープ	○	黒砂糖パン でん粉 油 砂糖 じゃがいも バター	牛乳 いか 生クリーム ベーコン 豚肉 鶏卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	628	29.3	


献立は、食材の都合で変更することがあります。また、学校行事により給食回数異なることがあります。

今月の平均栄養価	エネルギー 675 Kcal	たんぱく質 27.7g
----------	----------------	-------------

たなばた ぎょうじしよく

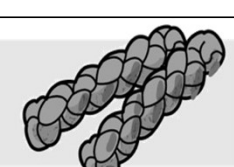
七夕の行事食

そうめん





7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句（ごせっく）」の一つで、日本の「棚機女（たなばたつめ）」という伝説と、中国の「織姫（おりひめ）と彦星（ひこぼし）」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

さくべい 索餅とは... 七夕に「そうめん」を食べる風習のもとになったお菓子。小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもの



それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

<p>1/7</p> <p>じんじつ せっく</p> <h3>人日の節句</h3> <p>(七草の節句)</p>  <p>ななくさ 七草がゆ</p>	<p>3/3</p> <p>じょうし せっく</p> <h3>上巳の節句</h3> <p>(桃の節句)</p> <p>ちらしずし</p>  <p>ハマグリ うしおじる の潮汁</p>	<p>5/5</p> <p>たんご せっく</p> <h3>端午の節句</h3> <p>(菖蒲の節句)</p> <p>かしわもち</p>  <p>ちまき</p>	<p>7/7</p> <p>たなばた せっく</p> <h3>七夕の節句</h3> <p>(笹の節句)</p>  <p>そうめん</p>	<p>9/9</p> <p>ちやうよう せっく</p> <h3>重陽の節句</h3> <p>(菊の節句)</p>  <p>きくかじゆ 菊花酒</p> <p>きくりょうり 菊料理</p>
---	--	--	---	---