

7月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。

毎日、牛乳(200ml)が付きます。



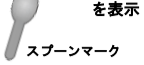
給食のときはおはしを忘れずに！



スプーンがあると食べやすい日は

注意！

を表示します。



★7月7日は七夕です

七夕は「星まつり」ともいわれ、「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川を渡って一年に一度会えるという古くからの中国の伝説が有名です。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。
 給食では、6日に七夕献立として、そうめんを使った「七夕汁」が登場します。



★旬の食材～はも～

「はも」は、うなぎに似た細長い魚です。小骨が多いので、包丁で細かく切り目を入れる「骨切り」をしてから料理します。京都の祇園祭や大阪の天神祭には欠かせない食材として、関西ではこの時期よく食べられています。
 給食では、6日に衣をつけたはもをから揚げにし、甘辛いたれをかけた「はものかば焼き」が登場します。



<p>3日 (月)</p> <p>トマトクリームペンネ ベイクドパンプキン スープ煮</p> <p>コッパン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>●</td><td>乳</td><td>●</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>●</td><td>そば</td><td>●</td><td>かに</td><td>●</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 32.5 g ○脂質 23.7 g</p>	卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●	えび	●	そば	●	かに	●			<p>4日 (火)</p> <p>チーズトッポギ 揚げギョーザ クッパ</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>●</td><td>乳</td><td>●</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>●</td><td>そば</td><td>●</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 835 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 26.5 g</p>	卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	△	えび	●	そば	●	かに	△			<p>5日 (水)</p> <p>タンドリーチキンポテト ちんげん菜のソテー もやしの炒めナムル ツナピーマン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>●</td><td>乳</td><td>●</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>●</td><td>そば</td><td>●</td><td>かに</td><td>●</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 752 kcal ○たんぱく質 29.3 g ○脂質 25.0 g</p>	卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●	えび	●	そば	●	かに	●			<p>6日 (木)</p> <p>豚肉と野菜のしょうが煮 はものかば焼き 七夕汁 フルーツゼリー</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 843 kcal ○たんぱく質 35.2 g ○脂質 19.8 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△			<p>7日 (金)</p> <p>和風豆腐ハンバーグ ★具だくさん 切り干し大根 ゴーヤチップス 春雨の甘酢煮</p> <p>中学生 アイデア 料理</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 814 kcal ○たんぱく質 27.0 g ○脂質 23.7 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△		
卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●																																																																													
えび	●	そば	●	かに	●																																																																															
卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	●	そば	●	かに	△																																																																															
卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●																																																																													
えび	●	そば	●	かに	●																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
<p>10日 (月)</p> <p>かぼちゃのグラタン 肉団子の甘酢煮 トマトと卵のスープ</p> <p>黒糖パン</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>●</td><td>乳</td><td>●</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>●</td><td>そば</td><td>●</td><td>かに</td><td>●</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 814 kcal ○たんぱく質 33.9 g ○脂質 33.2 g</p>	卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●	えび	●	そば	●	かに	●			<p>11日 (火)</p> <p>夏野菜のカレーライス ミンチカツ キャベツのソテー</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 845 kcal ○たんぱく質 28.8 g ○脂質 27.8 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△			<p>12日 (水)</p> <p>チャージャン豆腐 じゃがいもの 天ぷらチーズ風味 イタリアンサラダ 枝豆</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 815 kcal ○たんぱく質 29.0 g ○脂質 26.1 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△			<p>13日 (木)</p> <p>さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ 冬瓜のみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>●</td><td>乳</td><td>●</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>●</td></tr> <tr><td>えび</td><td>●</td><td>そば</td><td>●</td><td>かに</td><td>●</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 750 kcal ○たんぱく質 34.9 g ○脂質 23.6 g</p>	卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●	えび	●	そば	●	かに	●			<p>14日 (金)</p> <p>豚ロースのピリ辛炒め ジャーマンポテト ツナキャベツ フルーツコンポート</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 794 kcal ○たんぱく質 30.2 g ○脂質 24.0 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△		
卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●																																																																													
えび	●	そば	●	かに	●																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
卵	●	乳	●	小麦	●	落花生	●																																																																													
えび	●	そば	●	かに	●																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
<p>17日 (月)</p> <p>海の日</p>	<p>18日 (火)</p> <p>あじフライ じゃがいものいそ煮 キャベツのみそ汁</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 751 kcal ○たんぱく質 29.8 g ○脂質 21.2 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△			<p>19日 (水)</p> <p>豚肉の甘辛煮 ちくわの磯辺揚げ 三色おひたし きゅうりのおかか煮</p> <table border="1"> <tr><td>卵</td><td>△</td><td>乳</td><td>△</td><td>小麦</td><td>●</td><td>落花生</td><td>△</td></tr> <tr><td>えび</td><td>△</td><td>そば</td><td>△</td><td>かに</td><td>△</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>○エネルギー 752 kcal ○たんぱく質 32.8 g ○脂質 19.1 g</p>	卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△	えび	△	そば	△	かに	△			<p>20日 (木)</p> <p>終業式</p>	<p>○予約の前に支払いが必要です。 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。 ○予約は1か月単位です。 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。 ○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。</p>																																																
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															
卵	△	乳	△	小麦	●	落花生	△																																																																													
えび	△	そば	△	かに	△																																																																															

中学生アイデア料理

7日(金) 具だくさん切り干し大根

上野芝中学校の生徒のアイデア料理です。大根の値段が高い時期でも、値段が安定している乾物の切干大根を使い、栄養バランスを考えていろいろな食材を使用した、具だくさんの煮物です。



暑い夏！食べ物からも水分補給を

暑い夏の水分補給といえば、水やスポーツドリンクのような飲み物を思い浮かべがちですが、食事でも水分補給ができます。みそ汁やスープなどの汁物、カレーや煮込み料理、冷やし中華やそうめんなどの食事や、夏に旬を迎えるトマトやきゅうり、なすなどの野菜には水分がたっぷり含まれています。食事や野菜からは、水分だけでなくビタミンやミネラル（無機質）なども一緒に摂ることができます。また、果物からはカリウムやビタミン、牛乳からはカルシウムやたんぱく質が水分と一緒に摂れるためおすすめです。

