

令和5年度7月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3月	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 たこべったん 黒ごまサラダ	スパゲッティ なたね油 小麦粉 上白糖 ごま油 黒すりごま 黒いりごま	牛乳 鶏肉 赤みそ たこ 鶏卵	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 なす コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし きゅうり	902 kcal 38.9 g 32.3 g	 3日 半夏生
4火	ガーリックライス 牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き 野菜サラダ キャベツのチャウダー	米 なたね油 パン粉 オリーブ油 上白糖 ごま油 小麦粉 バター	牛乳 たら ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 コーン 小松菜 キャベツ クリームコーン	869 kcal 33.0 g 33.4 g	7月2日は半夏生です。 夏至から数えて11日目のこと で、田植えを行う目安の時期 です。この時期にたこを食べる 地域があります。その理由は、 たこの足が一度くついたら離れ ないことから、田んぼに植えた 稲の苗が、たこの足のよう に大地にしっかりと根付き豊作に なるようにと願ってのことだ そうです。給食では、たこべ ったんを作ります。
5水	こま井 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 小玉すいか	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 赤みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ ブッキーニ ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン すいか	819 kcal 30.8 g 26.4 g	7月7日は七夕です。七夕にちな んで七夕汁の提供です。天の 川に見立てた春雨や短冊の 形に切った野菜、星形のかま ぼこが入っています。また、 初夏から夏にかけて旬をむか える魚「鱧」を天ぷらにしてみ ました。くせのないやわらかな 白身魚です。小さな魚なので、 主菜としてもう一つ鶏肉の 天ぷらと組み合わせての提供 です。
6木	ごきつねご飯 牛乳 きすの天ぷら 鶏肉の天ぷら 海藻サラダ セタ汁	米 上白糖 小麦粉 上新粉 なたね油 ごま油 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 油揚げ きす 海藻ミックス かまぼこ	人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 大根 長ねぎ 小松菜	786 kcal 37.0 g 25.8 g	6日 七夕
7金	夏野菜のカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 冷凍みかん	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 ひよこ豆	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト 缶詰 ビーマン かぼちゃ コーン もやし 冷凍みかん	860 kcal 24.6 g 30.4 g	7月7日は七夕です。七夕にちな んで七夕汁の提供です。天の 川に見立てた春雨や短冊の 形に切った野菜、星形のかま ぼこが入っています。また、 初夏から夏にかけて旬をむか える魚「鱧」を天ぷらにしてみ ました。くせのないやわらかな 白身魚です。小さな魚なので、 主菜としてもう一つ鶏肉の 天ぷらと組み合わせての提供 です。
10月	梅若ご飯 牛乳 さばの粒マスタード焼き 野菜チャンプルー 沢煮椀	米 なたね油 片栗粉	牛乳 わかめ さば 豚肉 押し豆腐 かつお節 鶏卵	かりかり梅 人参 玉ねぎ もやし キャベツ ごぼう たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ	748 kcal 40.5 g 23.5 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
11火	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 大根サラダ	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ レモン果汁 大根 きゅうり	828 kcal 39.8 g 26.8 g	 給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
12水	セルフ照焼チキンサンド 牛乳 じゃこサラダ ポークチュー	パン 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン 豚肉	生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 パセリ	828 kcal 42.8 g 33.9 g	 給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
13木	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 揚げじゃがサラダ 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 じゃが芋 なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	788 kcal 40.7 g 23.1 g	 給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
14金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け 野菜の塩昆布和え かきたま汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 あじ 油揚げ 塩昆布 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ 小松菜	793 kcal 37.3 g 26.6 g	 給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。7月分は7月31日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金ください。
18火	ガバオライス 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ キムチスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン キャベツ コーン きゅうり 人参 たけのこ 水煮 もやし 白菜 キムチ チンゲン菜	809 kcal 38.4 g 26.8 g	 教育委員会のHPIに給食の写真を掲載しています。



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



7月・8月は、熱中症予防強化月間です！

7月 給食だよ！

令和5年7月
狛江市教育委員会
学校教育課 学校給食係



梅雨が明け、夏雲がわいてくるといよいよ本格的な夏の到来です。楽しみにしている夏休みもはじまります。

休み中はふだんの生活リズムが崩れやすく、また暑さで食欲もなくなりがちです。このようなきときこそ朝ごはん、昼ごはん、夕ごはんの3食を規則正しい生活へと導くガイドにして、栄養バランスのとれた食事をすることが大切です。

また、汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐために、こまめな水分補給も大切となります。

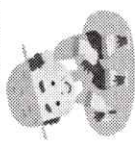
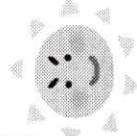


「夏至」・「半夏生」と「たこ」

「夏至（げし）」とは、1年のうち昼が最も長い日であり、今年6月21日にあたります。

「半夏生（はんげしょう）」とは、夏至から数えて111日をいい、今年7月2日にあたります。

昔は、夏至をすぎず半夏生までが、田植えの目安とされていました。



この時期にたこを食べるのは、たこの足は一度くついたらなかなか離れにくいことから、田んぼに植えた稲の苗が、たこの足のよう大地にしっかりと根付くよう、そして、豊作になるようにと願い、たこを食べるようになったと言われています。



気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。



水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、入浴の前、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1～0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因にもなります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など体調が悪い

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など体調が悪い

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。



暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用 日陰へ移動する

室内ではエアコンを使用する

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。