

令和5年度 7月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g
3	月	○	行事食(半夏生 7/2) たご飯 夏野菜かき揚げ うどん フルーツコンポート	たご 鶏肉	牛乳 わかめ	かぼちゃ 赤ピーマン 人参	しょうが なす 深ねぎ ゴーヤ 玉ねぎ 黄桃コンポート	米 麦 天ぷら粉 砂糖	菜種油	772	25.2	21.5
4	火	○	ビタミンC強化献立 麦ごはん いわしおかか煮 こんにやくきんぴら じゃがいもそぼろ煮	鯛 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	ごぼう こんにやく しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	菜種油	808	28.9	25.2
5	水	○	旬の食品を使った献立(メロン) 麦ごはん 豚肉ねりごま炒め トマト豆乳みそ汁 メロン	豚肉 みそ ベーコン 豆乳	牛乳	人参 ねぎ 赤ピーマン 小松菜 トマト	キャベツ 玉ねぎ えのき もやし 千切大根 黄ピーマン メロン	米 麦 砂糖	ねりごま ごま油 ラー油	799	26.3	32.8
6	木	○	行事食(七夕 7/7) 麦ごはん ミンチカツ さくらえび炒め 魚そうめん汁 ゼリー	ミンチカツ 魚そうめん 豆腐	牛乳 さくらえび 昆布	人参 小松菜 オクラ	しょうが 木耳 キャベツ 千切大根 玉ねぎ	米 麦 麩 パインゼリー	菜種油	755	26.4	20.8
7	金	○	世界の料理(アメリカ) 胚芽パン ハンバーグ 添え野菜 クラムチャウダー チーズ	ハンバーグ あさり ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参 ピーマン	りんご マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	胚芽パン 砂糖 米粉 じゃがいも	菜種油 バター	834	34.5	36.5
10	月	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 冷やし中華 沢煮椀 スタミナ納豆	ハム 鶏肉 卵 納豆 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 ラーメン	菜種油 ごま油 ドレッシング	774	27.2	20.5
11	火	○	旬の食品を使った献立(すいか) 麦ごはん 春雨炒め 厚揚げ中華煮 すいか	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン いんげん	もやし にんにく 木耳 筍 玉ねぎ しょうが すいか	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	803	24.6	26.9
12	水	○	大豆製品を使った献立 キムタクごはん さば塩焼き 梅サラダ ゆばみそ汁	豚肉 ゆば 鯖 みそ ハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	たくあん ごぼう 千切大根 梅干 キムチ キャベツ レモン きゅうり しょうが とうもろこし	米 麦 砂糖	菜種油	765	30.5	28.7
13	木	○	郷土料理(宮崎県) 麦ごはん チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース アスパラサラダ ざぶ汁	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 角天ぷら	牛乳	アスパラガス かぼちゃ 人参	りんご ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも だん粉	菜種油 タルタルソース	826	31.9	27.6
14	金	○	衛生に気をつける献立 米粉パン 魚パン粉焼き ジャーマンポテト チリコンカン ゼリー	鯖 大豆 ベーコン 豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ 千切大根 とうもろこし にんにく マッシュルーム	米粉パン パン粉 じゃがいも ももゼリー	菜種油 ノンエッグマヨ	890	46.0	29.1
17	月	×	海の日									
18	火	○	旬の食品を使った献立(なす) 麦ごはん 豚肉となすの南蛮煮 春雨スープ 米粉スイーツ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	深ねぎ なす しょうが にんにく 玉ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 春雨	菜種油	836	24.9	30.2
19	水	○	旬の食品を使った献立(あじ) 麦ごはん アジフライ 青のり和え 豚汁	鱈 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 青のり	水菜 人参 ねぎ	もやし こんにやく 大根 蓮根 ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油	772	27	24.0
20	木	○	夏野菜を使った献立 雑穀ごはん 夏野菜カレー 夏野菜サラダ ヨーグルト	レバー ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ トマト オクラ 赤ピーマン ピーマン	玉ねぎ きゅうり にんにく なす キャベツ 黄ピーマン りんご ゴーヤ	米 雑穀ミックス 砂糖	菜種油 オリーブ油	784	23.9	22.8
									平均栄養量	801	29.0	26.7
									基準栄養量	830	13~20%	20~30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。

行事食(半夏生)

夏至(6月21日頃)から数えて11日目の7月2日頃から七夕(7月7日)頃までの5日間を半夏生(はんげしょう)といいます。田植えは半夏生に入る前に終わるものとされ、この頃から梅雨が明けます。半夏生は気候の変わり目として、農作業の大切な目安とされています。田植えは「夏至の後、半夏生に入る前」に終わらせるものとされ、それを過ぎると秋の収穫が減ると言われてきました。無事に田植えが終わると、水田や神棚にお神酒を供え、他の神に感謝する行事を行うところもあります。

関東地方ではタコの足のよう
大地にしっかり根付くようにタコを
食べたり、近畿地方では収穫した
小麦で「半夏生餅」を作って田の神
に供えたり、福井県の若狭(わかさ)
地域では脂ののった鯖の丸焼きを
食べたいと、全国各地に半夏生な
らではの風習があります。



行事食(七夕)

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、一年の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをする習慣が今も残ります。



また、七夕といえばそうめんを食べる習慣が今も残っていますが、昔はそうめんの原型といわれる素餅(さくべい)を七夕の儀式で供えていたそうです。素餅は熱病を流行らせた霊鬼神が子供時代好きな料理で祟(たた)りを流めるとされてきました。やがて素餅は舌触りのよいそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったようです。

食器の取り扱いに注意しよう!

給食の茶碗や汁椀、皿は強化磁器という食器でプラスチックとは違い、割れてしまいます。不注意で割らないように、気をつけましょう。

