

## 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	糖質 g	日付	曜日	主な材料と体内での働き			kcal	g	糖質 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	主からだの調子を整えるもの						主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの			
1	月	ご飯 鶏の照り焼き ピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁 りんごゼリー 牛乳	こめ・砂糖・サラダ油 りんごゼリー	鶏肉・豆腐・みそ・牛乳	718	31.2	22.8	19	金						
2	火	ご飯 肉豆腐 ごぼうサラダ キャベツの味噌汁 牛乳	こめ・砂糖・ノンエッグマヨネーズ	豆腐・牛肉・うすあげ・みそ・牛乳	734	32.7	23.6	20	土						
3	水	ご飯 豚の生姜焼き いんげんのごま和え 里芋の味噌汁 牛乳	こめ・サラダ油・砂糖・すりごま さといも	豚肉・わかめ・みそ・牛乳	708	33.8	17.3	22	月						
4	木	ボークカレーライス ピクルス 粗びきポークウィンナー 飲むヨーグルト	こめ・じゃが芋・サラダ油 カレールー・砂糖	豚肉・飲むヨーグルト	814	30.0	20.4	23	火						
5	金	ご飯 あじフライ まめまめサラダ 七夕すまし汁 牛乳	こめ・揚げ油・ノンエッグマヨネーズ そうめん	あじ・大豆・牛乳	795	30.5	24.3	24	水						
6	土							25	木						
8	月							26	金						
9	火							27	土						
10	水							29	月						
11	木							<b>7月7日は「七夕」「そうめんの日」</b>							
12	金							<p>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「素餅（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。</p> <p>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。</p>							
13	土														
15	月		海の日												
16	火														
17	水							<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>メニューに関するお知らせ</b></p> <p>7/5（金）そうめんと 「星に見立てたオクラ」 「七夕すまし汁」が登場します！</p> <p>お楽しみに★</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>オクラ</b></p> <p>オクラのねばねば成分には おなかの調子を整えたり 疲れた胃を保護してくれる 働きがあります。</p> </div> </div>							
18	木														

・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。