

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	主に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	主に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	ピーマン・玉ねぎ・人参	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	玉ねぎ・人参・白ねぎ・しいたけ ごぼう・キャベツ	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	玉ねぎ・キャベツ・しょうが いんげん・人参	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	玉ねぎ・人参・にんにく ブロッコリー・カリフラワー	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	えだまめ・コーン・人参・オクラ	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								<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> ✧ ✧ ✧ 7月7日は「七夕」「そうめんの日」 ✧ ✧ ✧ </div>								
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								<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>メニューに関するお知らせ</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div> <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 style="text-align: right;">使用した</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 150px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">オクラ</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">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 style="text-align: center;">  </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">お楽しみに★</p>								
17	水																
18	木								<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>←このマークが目印</p> </div> <div style="font-size: 0.8em;"> <p>・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。</p> <p>・献立の一部を変更することもあります。</p> <p>・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。</p> </div> </div>								