

7月盛り付け表

坂戸市立 若宮 中学校

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>半夏生</p> <p>豚肉のカリカリ揚げ</p> <p>いろいろ野菜のナムル</p> <p>たこめし</p>	<p>2</p> <p>コーンサラダ (ソース)</p> <p>なすとトマトのスパゲッティ</p> <p>バターロール (スパゲッティ)</p>	<p>3</p> <p>ガパオライス</p> <p>米粉めんと野菜のスープ</p> <p>(ごはん)</p>	<p>4</p> <p>とうもろこし</p> <p>ウィンナーと野菜のソテー</p> <p>マーブル食パン</p> <p>ABCマカロニスープ</p>	<p>5</p> <p>七夕献立</p> <p>枝豆</p> <p>味噌そば (具)</p> <p>ごはん</p> <p>七夕汁</p>
<p>8</p> <p>ハムカツ</p> <p>ピリッとキャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>磯煮</p>	<p>9</p> <p>野菜の香味あえ</p> <p>和風スパゲッティ</p> <p>ライスボール</p> <p>パン</p>	<p>10</p> <p>ヨーグルト</p> <p>魚にドレッシングをかけてからお皿に盛り付けましょう。</p> <p>あじの中華ドレッシングかけ</p> <p>キムチチャーハン</p>	<p>11</p> <p>(チキン)</p> <p>(キャベツのソテー)</p> <p>照り焼きチキン</p> <p>バーガー</p> <p>クレオパトラのスープ</p> <p>(ごまパン)</p>	<p>12</p> <p>野菜とワンタンを混ぜてからお皿に盛り付けましょう。</p> <p>ワンタンのパリパリサラダ</p> <p>夏野菜のカレー</p> <p>(ごはん)</p> <p>(ルウ)</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>フルーツミックス</p> <p>赤魚のハーブ揚げ</p> <p>キャロット コールスロー</p> <p>ライス</p>	<p>17</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>ビビンバ (具)</p> <p>わかめスープ</p> <p>(ごはん)</p>	<p>17日の給食のお願い</p> <p>★フローズンヨーグルトは、時間を見て給食室まで、取りに行きましょう。</p> <p>Yogurt</p>	

七夕

昔、機を織るのが上手な織女(織姫)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)(彦星)という夫婦がいました。仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離れてしまったという中国の古い伝説が七夕の始まりといわれています。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。5日の七夕献立では、そうめんと星型のかまぼこが入ったすまし汁を作ります。お楽しみに。

半夏生 (はんげしょう)

半夏生とは、節分や土用など同様の雑節の中の一つで、夏至から小暑までの期間を3つに分けた最後の1/3の期間のことを指します。つまり、夏至から数えて11日目の7月1日頃から7月5日頃までの5日間が半夏生です。半夏生(7月)までに田植えを終えた農家の人たちが、タコを食べる風習があります。これは、「タコの8本足のよう、苗が田んぼにしっかり根付いてくれますように」という願いを込めて、神様にタコをささげたからとされています。

給食では、坂戸市のお米を使用しています。今年も坂戸市のおいしいお米がたくさん収穫できることを願って7月1日(月)に「たこめし」を取り入れました。

2024年 7月 学校給食予定献立表

坂戸市立 若宮 中学校

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	V. C.	炭水化物	脂質			
1(月)	牛乳 たこめし 豚肉のかりかり揚げ いろいろ野菜のナムル	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 たこ 豚肉 にんじん	牛乳 にんじん	にんじん	かんぴょう ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 でん粉	米油 米油	清酒 しょうゆ 塩 しょうゆ	789	32.2
2(火)	牛乳 バターロール なすとトマトのスパゲッティ コーンサラダ	牛乳 バター ピーマン にんじん	牛乳 トマト キャベツ	にんじん	しょうが たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし缶	小麦粉 砂糖 パン粉 砂糖	米油 米油	塩 こしょう トマトソース パン粉 塩 米酢 こしょう	812	25.9
3(水)	牛乳 ガバオライス 米粉めんと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉	牛乳 ピーマン 赤ピーマン キャベツ	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ たまねぎ	小麦粉 砂糖 米 でん粉 米粉めん	米油 ごま油	本みりん しょうゆ オリーブオイル こしょう パン粉 かつお節 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節	818	34.2
4(木)	牛乳 マーブル食パン ウインナーと野菜のソテー AＢＣマカロニスープ とうもろこし	牛乳 マーブル食パン ウィンナー 鶏肉	牛乳 キャベツ たまねぎ	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	マーブル食パン キャベツ たまねぎ	米油 米油	しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 削り節	773	26.8
5(金)	牛乳 味噌そばろご飯 七夕汁 枝豆	牛乳 赤みそ 鶏肉 豚肉 豆腐 星形かまぼこ 枝豆	牛乳 にんじん	にんじん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ	米 そうめん	米油 米油	しょうゆ 清酒 本みりん しょうゆ 塩 削り節	805	36.9
8(月)	牛乳 ごはん ハムカツ 雑煮 ピリッとキャベツ	牛乳 ごはん ソーセージ 大豆 ちくわ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 にんじん	にんじん	キャベツ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 キャベツ 砂糖 ごま油	米油 米油	しょうゆ 本みりん しょうゆ 煮干し しょうゆ	895	35.7
9(火)	牛乳 ライスボールパン 和風スパゲッティ 野菜の香味あえ	牛乳 ライスボールパン 鶏肉 赤ピーマン キャベツ	牛乳 たまねぎ	にんじん	キャベツ しょうが もやし	ライスボールパン 小麦粉 砂糖 ごま油	米油 米油	清酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	784	30.5
10(水)	牛乳 キムチチャーハン あじの中華ドレッシングかけ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あじ ヨーグルト	牛乳 にんじん	にんじん	キャベツ しょうが もやし	米 小麦粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	ごま油 米油 米油	清酒 しょうゆ 塩 オリーブオイル 清酒 しょうゆ 米酢 こしょう	846	35.4
11(木)	牛乳 照り焼きチキンバーガー クレオパトラのスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 にんじん	にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	小麦粉 小麦粉 砂糖 ごま油	米油 ごま油	清酒 本みりん しょうゆ 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 塩 こしょう 削り節	796	33.9
12(金)	牛乳 夏野菜のカレー ワンタンのパリパリサラダ	牛乳 豚肉 キャベツ	牛乳 かぼちゃ	にんじん	しょうが 切りたまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし缶 もやし	小麦粉 米 砂糖 小麦粉の皮	米油 ごま油 米油	カレー粉 しょうゆ 塩 かつお粉 がらみ かつお節 しょうゆ 塩 米酢	857	25.9
16(火)	牛乳 キャロットライス 赤魚のハーブ揚げ コールスロー フルーツミックス	牛乳 やまいか えび 赤魚 キャベツ	牛乳 にんじん	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 缶	米 小麦粉 小麦粉 砂糖	バター 米油 米油 米油	清酒 白ワイン 塩 こしょう 清酒 しょうゆ 塩 パン粉 塩 米酢 こしょう	788	31.6
17(水)	牛乳 ピビンバ わかめスープ フロズンヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	牛乳 ごまつな	にんじん	しょうが たけのこ にんにく もやし ねぎ しめじ	砂糖 米 砂糖	ごま油 米油 米油 ごま油	清酒 しょうゆ しょうゆ 塩 こしょう 削り節	850	31.9
給食回数 12回								今月の栄養量	818	31.7
牛乳は4月～10月の間250mlとなります。 材料は都合により変更することがあります。								基準栄養量	830	27.0~ 41.5