



7月 給食献立表



今月の目標・・・手洗いをきちんとしよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質	
1	月		たご飯	たご 松山揚げ		にんじん	しいたけ	米		みりん 酒 しょうゆ 昆布	773 29.9	
			とり天	鶏肉			しょうが	小麦粉 かたくり粉	油	酒 しょうゆ		
			梅おかかあえ	かつお節		ほうれん草	キャベツ 梅干し	さとう		しょうゆ		
			豆腐汁	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		しょうゆ 塩 けずり節		
2	火		コッペパン					パン			789 36.3	
			焼肉風炒め	牛肉 豚肉		ピーマン	玉ねぎ キャベツ		油	焼肉のたれ		
			コーンの塩ゆで				コーン			塩		
			みそde西条産スープ	ベーコン みそ		トマト こまつな にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 麦		コンソメ しょうゆ しょうゆ 鶏だし		
			ジョア (マスカット) ※1、3年生		ジョア (マスカット)							
3	水		ご飯					米			811 31.2	
			ホキのマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 しょうゆ		
			野菜の甘酢あえ				きゅうり もやし	さとう	ごま	酢 しょうゆ		
			かぼちゃのそぼろ煮	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さとう (いとこんにやく)	油	しょうゆ 酒		
4	木		パンパン					パンパン			822 32.2	
			ピーマンの肉詰め	たまご 豚肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが			塩 しょうゆ ソース		
			ポテトソテー				アスパラガス	じゃがいも	油	しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ		
			ABCスープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん かぼちゃ	玉ねぎ	マカロニ	油	しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ 鶏だし		
5	金	 	ご飯					米			816 26.0	
			のりから揚げ	鶏肉	青のり		しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒		
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり					
			小袋ごまドレッシング							ごまドレッシング		
			セブスターめん汁	かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	そうめん		塩 けずり節 しょうゆ		
			ジョア (マスカット) ※2年生		ジョア (マスカット)							
8	月		ご飯					米			858 36.2	
			ちくわのフライ	ちくわ たまご				小麦粉 パン粉	油			
			ナムル				キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま油	酢 しょうゆ		
			マーボーなす	豆腐 みそ 豚肉		にんじん ねぎ	なす しょうが 干し椎茸 にんにく 玉ねぎ だけのこ	さとう かたくり粉	油 ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
			チーズ		チーズ							
9	火		コッペパン					パン			819 34.9	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード		酒 しょうゆ		
			じゃこサラダ		しらす干し		キャベツ きゅうり レモン	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
			クラムチャウダー	あさり ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ クリームコーン	じゃがいも	油	塩 しょうゆ 鶏だし ホワイトルウ		
10	水		ご飯					米			821 37.4	
			さばの竜田揚げ	さば			しょうが	かたくり粉	油	酒 しょうゆ みりん		
			こまつなと豚肉の炒め煮	豚肉		こまつな				ごま 油		みりん しょうゆ
			みそ汁	厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ			煮干し		
			納豆									
11	木		コッペパン					パン			842 38.6	
			照り焼きハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご お から	牛乳		玉ねぎ	パン粉 かたくり粉 さとう	油	酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ		
			野菜ソテー			にんじん ほうれん草	キャベツ コーン		油	塩 しょうゆ		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	塩 しょうゆ コンソメ 鶏だし ワイン ケチャップ		
12	金		バターチキンカレー (麦ご飯)					米 麦			833 27.7	
			バターチキンカレー (ルウ)	鶏肉	ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ	じゃがいも	バター	カレールウ カレー粉 ソース ワイン ケチャップ		
			たまご焼き	たまご	ひじき	ねぎ	玉ねぎ	さとう	油	塩 しょうゆ		
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	酢 塩 しょうゆ		
16	火		減量わかめご飯		わかめ			米			779 28.9	
			小いわしの梅の香揚げ	小いわしの梅の香揚げ					油			
			からしあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ からし		
			きつねうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ	うどん さとう		けずり節 昆布 しょうゆ		
17	水		クロワッサン					クロワッサン			1年生 リクエスト 給食	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	しょうゆ みりん		
			ポテトサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン	じゃがいも		マヨネーズ		
			野菜ラーメン	豚肉		ねぎ	もやし コーン	中華めん		鶏だし 中華だし しょうゆ 塩		
			プリン							プリン		

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番ですね。暑さに負けず元気に過ごすために、しっかり睡眠と栄養をとり、水分補給を忘れずにしましょう。おやつには、冷やしたスティックきゅうりや、トマトの丸かじりはいかがでしょうか。ゆでたとうもろこしや枝豆もおやつに最適です。果物や100%果汁を凍らせたなら、簡単にシャーベットができます。ただし、くれぐれも食べ過ぎに注意しましょう。

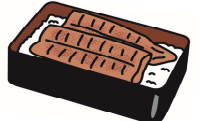
夏の野菜をたくさん食べよう



★7月7日は七夕★



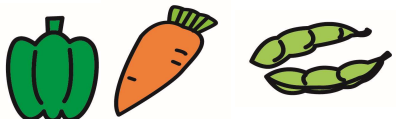
7月24日は土用の丑の日！



七夕とは、織姫さまと彦星さまが、天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7月7日の夜のことで、中国の伝説が、日本に伝わってきたとされています。七夕の行事食といえば「そうめん」です。このそうめんは、天の川や織姫さまが織った織物の糸に見立てています。また、1年間の無病息災を願って食べられるようになったともいわれています。世の枝に、願い事を書いた短冊を飾ると言うといわれていますね。みなさんはどんな願い事を書きますか？ 願い事が叶うといいですね。

土用の丑の日とは、土用（季節の変わり目の約18日間）に訪れる丑の日のことをいいます。本来は、夏だけでなく、春・秋・冬に年4回あります。しかし、夏の土用は体調を崩しやすい時期のため特に重要視され、土用といえば夏の土用を指すようになりました。2024年の夏の土用の丑の日は7月24日です。丑の日に「うなぎを食べれば夏バテしない」ともいわれています。スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう！

野菜クイズ



第1問
とうもろこしのひげの数を数えると、ある秘密がわかります。その秘密とは？

- ①とうもろこしの年齢
- ②とうもろこしの甘さ
- ③とうもろこしの実の数



第2問
「オクラ」という名前は、元々は海外の言葉です。何語でしょうか？

- ①英語
- ②中国語
- ③ドイツ語



答え
第1問 ③
じつは、ひげととうもろこしの実（つぶつぶ）の数は同じなのです。

第2問 ①
「オクラ」という名前は、元々は英語です。アメリカで品種改良され、日本に伝わったともいわれています。

栄養士から



みなさん、もうすぐ楽しみにしていた夏休みですね。夏休み中は、暑くて食欲がなくてもなるべくバランスの良い食事を心がけて、パワーをつけましょう。また、日頃できないこと、たとえば、おうちの方と簡単なおやつ作り挑戦したり、地域の行事に参加して、お友達と思い出を作ったりもいいですね。

二学期には、元気なみなさんに会えることを楽しみにしていますよ！

