

平成26年度

7月

給食献立予定表

深谷市立南中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 食品の種類 | | | エネルギー (kcal) |
|----|---|---|---|--------------------------------------|--|--|--|-----------------|
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉になる | 力や熱になる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | ごはん  |  | さばのおろしかけ こんにゃくとしめじのピリ辛炒め けんちん汁 | 牛乳 さば 豆腐 豚肉 みそ | ごはん 片栗粉 三温糖 油 こんにゃく | だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ じゃがいも ねぎ しめじ いんげん とうがらし | 783 29.5 |
| 2 | 水 | 黒パン  |  | 鶏肉のカレーソースがけ 夏風スープ ポテトのさっぱりサラダ | 牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ | 黒パン バター 小麦粉 じゃがいも ドレッシング | たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん とうもろこし オクラ トマト ブロッコリー きゅうり | 835 34.0 |
| 3 | 木 | ごはん  |  | マーボーなす豆腐 揚げぎょうざ 春雨サラダ | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ぎょうざ ハム | ごはん 片栗粉 三温糖 油 ごま油 春雨 | なす ピーマン しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん キャベツ きゅうり | 893 30.8 |
| 4 | 金 | きつねうどん  |  | かぼちゃとちくわの天ぷら ひじきサラダ 元気ヨーグルト | 牛乳 油揚げ 豚肉 なると ちくわ ひじき ヨーグルト | 地粉うどん 三温糖 小麦粉 油 ドレッシング | にんじん ねぎ こまつな かぼちゃ キャベツ きゅうり | 829 30.2 |
| 7 | 月 | ごはん  |  | ミックスフライ 七夕スープ グリーンサラダ | 牛乳 メンチカツ かまぼこ ほしふ | ごはん コロケ そうめん ドレッシング 油 | にんじん だいこん いんげん オクラ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー | 801 29.3 |
| 8 | 火 | 発芽玄米入りごはん  |  | あじの塩焼き 切り干し大根の炒り煮 野菜椀 冷凍みかん | 牛乳 ちくわ 油揚げ あじ 豆腐 みそ | 発芽玄米入りごはん 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく | 切り干し大根 にんじん いんげん とうがらし だいこん ねぎ ごぼう こまつな 冷凍みかん | 796 32.2 |
| 9 | 水 | クロワッサン  |  | ナポリタン ひじき入りつくね フレンチサラダ | 牛乳 ベーコン ハム チーズ ひじき入りつくね | クロワッサン スパゲティ 油 バター ドレッシング | たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー とうもろこし | 793 29.2 |
| 10 | 木 | 夏野菜カレー  |  | 味付け玉子 温野菜 | 牛乳 豚肉 チーズ 卵 | ごはん 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング | たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす かぼちゃ ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし | 850 28.9 |
| 11 | 金 | ジャージャー麺  |  | いかと豆腐のしゅうまい 中華きゅうり チーズ | 牛乳 豚ひき肉 みそ いかと豆腐のしゅうまい チーズ | 中華めん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ こまつな きゅうり | 775 29.4 |
| 14 | 月 | ごはん  |  | はんぺんフライ キャベツ ゴーヤーチャンプル わかめスープ | 牛乳 豆腐 豚肉 卵 はんぺんフライ かまぼこ わかめ 鶏肉 うずらの卵 | ごはん ごま油 ごま 油 | にがうり もやし なら しょうが にんじん こまつな ねぎ たまねぎ | 812 32.5 |
| 15 | 火 | ごはん  |  | じゃがいものカレー煮 ひじき入り厚焼き玉子 お浸し | 牛乳 かつおぶし ひじき入り厚焼き玉子 豚肉 さつまあげ | ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖 油 | にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ いんげん | 790 30.6 |
| 16 | 水 | ハムカツチーズサンド  |  | 夏野菜のラタトゥイユ ブロッコリーサラダ | 牛乳 ハム 卵 チーズ ベーコン | 食パン 小麦粉 パン粉 オリーブオイル ドレッシング じゃがいも 三温糖 | にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ズッキーニ トマト ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり | 896 35.8 |

※ 材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・12回（ごはん7回、パン3回、めん2回）

夏野菜は栄養満点！



トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほどさまざまな効果があり、特にカリウムが豊富に含まれ血圧を下げる効果があります。

なす

「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがありますが、なすは体を冷やす効果があるので、涼しくなる秋にお嫁さんが体調をくずさないようにということです。暑い今の時期にはぴったりの野菜です。

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富に含まれていて日焼けで失われたビタミンCを補給するのに効果的です。

かぼちゃ

かぼちゃはβカロチンを多く含んでいて、皮膚や粘膜を強くします。

今月はこれらの夏野菜が給食にたくさん登場します！！旬である今の時期が最もおいしく栄養も豊富です。好き嫌いで、しっかりいただきます。

7月7日七夕献立

年に一度織姫と彦星が会える七夕です。給食では、そんな七夕にぴったりのメニューを用意しました。

ミックスフライは星形がかわいいコロケとメンチカツです。七夕スープは星麩とそうめんを天の川に見立てました。夏に旬のオクラも入っています。

お星様に願いを込めて、いただきます！



七夕とは・・・

むかしむかしの中国のお話で、星の世界に働き者の織姫と牛飼いがいたそうです。2人は出会ったとたん、恋に落ちました。

一緒に暮らすようになると、働き者だった2人は恋に夢中になり、まるで働かなくなりました。みかねた織姫の父親は、2人を無理やり引き離しました。

会えなくなった織り姫と牛飼いは、泣き暮らすばかりで働こうとしません。困り果てた父親は、年に一度だけ会えようになりました。

そして、待ちに待った7月7日、2人は広い天の川の川岸に駆け寄りますが、広すぎて渡れません。困っていると、どこからともなく、カササギの群れが天の川をおおいはじめ、橋を架けてくれました。

こうして2人は、年に一度互いの思いを確かめ合うことができました。空を見上げると、天の川の右と左に、織姫と牛飼いの星がきらめいています。