

7月

献立予定表

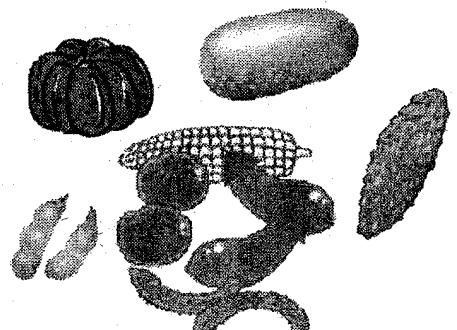
八王子市立山田小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	からだの血や肉になる 赤い食品	おつちから熱や力のもとになる 黄色い食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー-kcal たんぱく質g
1	金	たこめし	牛乳	うずらのたまご こづゆ いろいろあえ くだもの	たこうすらたまご こおりとうふ あぶらあげ 牛乳	こめ さとう じゃがいも しらたき ごまあぶら	しょうが にんじん だいこん ごぼう ねぎ きくらげ もやし こまつな しめじ かんきつ	592kcal 26g
4	月	ししじょうし	牛乳	とうふとゴーヤのチャンプルー もずくスープ くだもの	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ たまご もずく 牛乳	こめ あぶら ごまあぶら	しょうが ゴーヤ きくらげ もやし ねぎ にんじん ほししいたけ すいか	591kcal 24.7g
5	火	スタミナ どんぶり	牛乳	シラスとたまごのスープ ふかしとうもろこし	ぶたにく たまごとうふ 牛乳	こめ しらたき あぶら ごま でんぶん さとう	にんにく しょうが にら もやし たまねぎ ねぎ シラス えのき とうもろこし	591kcal 22.9g
6	水	ピカシーニョ	牛乳	シュラスコ ピナグレッチャサラダ くだもの	ぶたにく とりにく 牛乳	こめ じゃがいも あぶら ワナンのかわ オリーブゆ	たまねぎ にんじん にんにく セロリ キャベツ きゅうり コーン トマト パセリ さくらんぼ	666kcal 24.3g
7	木	えびいり ちらしずし	牛乳	たなばたじる ささのはあげ くだもの	えび あぶらあげ かまぼこ とうふ ささかまぼこ やきのり 牛乳	こめ さとう ごま そうめん こむぎこ あぶら	かんぴょう にんじん ほししいたけ さやえんどう ねぎ こまつな ほうれんそう れいとうみかん	615kcal 25.2g
8	金	ソフトフランスパン	のむ ヨーグルト	パンブキンシチュー わかめやさいのごまドレッシング くだもの	とりにく ベーコン いんげんまめ 牛乳 なまクリーム わかめ のむヨーグルト	パン あぶら こむぎこ バター さとう あぶら ごま	かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ さやいんげん コーン しめじ プラム	625kcal 21.4g
11	月	マーボーなす とうふどんぶり	牛乳	とうがんとゆばのすましじる ポップビーンズ	とうふ ぶたにく ほしゆば だいす あおのり 牛乳	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	なす にんじん ピーマン ねぎ にんにく しょうが とうがん たまねぎ コーン えのき	640kcal 24.9g
12	火	ごはん	牛乳	さかなのしちみゆき しおにくじゃが えだまめ ぶりかけ	しろみさかな ぶたにく かつおこ 牛乳	こめ じゃがいも しらたき あぶら さとうアーモンド ごま	たまねぎ にんじん えだまめ さやいんげん	645kcal 29.4g
13	水	ねじりパン	牛乳	いかのタンドリーやき ポテトカルボナーラ やさいスープ くだもの	いか ベーコン なまクリーム こなチーズ 牛乳	パン あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン フルーツかん	627kcal 27.5g
14	木	ごはん	牛乳	まめあじのなんばんづけ こじる しょうがきゅうり くだもの	まめあじ だいす あぶらあげ 牛乳	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん きゅうり しょうが プラム	626kcal 25.6g
15	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	コールスロー ヨーグルトピーチソース	ぶたにく チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ホールトマト キャベツ コーン レモンじる おうとうかん	650kcal 24.7g

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標:夏の食生活と健康について考えよう

旬の食材:とうもろこし・かぼちゃ・えだまめ・なす・とうがん・トマト・きゅうり・ゴーヤ・すいか



<献立より>

- 1日 たこめし: 7月1日は半夏生です。たこめしを作ります。
- 4日 沖縄県の郷土料理献立です。裏面をご覧ください。
- 5日 ふかしとうもろこし: 八王子市内でとれた新鮮な朝採りとうもろこしです。3年生に皮むきをしてもらいます。
- 6日 オリンピック・パラリンピックが開催されるブラジルの料理献立です。裏面をご覧ください。
- 7日 7月7日は七夕です。七夕献立です。
- 11日 とうがんとゆばのすましじる: 副校長先生の『元気応援メニュー』です。裏面をご覧ください。

*1学期の給食は7月15日で終了します。2学期の給食は9月1日から始まります。

*給食費について:7月の給食費振替は7月15日です。8月も振替があり、8月15日です。振替をご確認の上、忘れずに入金をお願いいたします。

半夏生(はんげしょう)

半夏生は、梅雨が明ける時期にあたり、毎年7月2日頃、今年は7月1日です。農家では、田植えを終わらせる目安の日とされ、この日以降は田植えをしないという習慣がありました。そして、この日の天候でその年の稲作の豊凶を占ったそうです。

【半夏生とタコ】

関西地方では、タコの足のように大地にしっかりと根をはり、豊作になるようお願い、タコを食べる風習があります。

★七夕(たなばた)★

- ★花の葉揚げ: 笹かまぼこをほうれん草で緑に色つけた衣にくぐらせて、油で揚げた天ぷらです。
- ★七夕汁: 天の川(そうめん)と星(かまぼこ)や短冊(にんじん)が入った汁です。

★七夕にまつわる食べもの★

「そうめん」を食べる慣習があります。これは、「そうめん」を織姫の機織りの糸にみたてているからといわれています。

