



令和4年7月予定献立表



[中学校]

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂		
1	金	麦ご飯	○	松風焼き 納豆和え 根菜ごま汁 アセロラゼリー	鶏肉 納豆 鯉節 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	長葱 干し椎茸 玉葱 もやし ごぼう	米 麦 パン粉 里芋 ゼリー	ごま	865 37.2 21.0 2.4	
4	月	ご飯	○	ショーロンポー 2個 ピピンパの具 中華風コンスープ	ショーロンポー 豚肉 味噌 なると 卵	牛乳	人参 江戸菜 小松菜	切干大根 にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 コーン	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 ごま	830 32.7 21.0 4.1	
5	火	ひじきご飯	○	肉団子 3個 磯香和え 酒々井味噌の豚汁 冷凍みかん	ひじき 鶏肉 油揚げ 肉団子 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり	人参 ほうれん草	えのき キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく 長葱 みかん	米 里芋		810 30.5 19.7 4.9	
6	水	黒糖パン (はちみつ)	○	豆腐ナゲット 3個(ケチャップ) 人参サラダ ポークビーンズシチュー	豆腐ナゲット ツナ 豚肉 大豆	牛乳	人参 グリーンピース	きゅうり セロリ 玉葱 にんにく 生姜	黒糖パン はちみつ 砂糖 じゃが芋	油	855 33.0 31.9 3.5	
七夕献立												
7	木	ご飯	○	星のメンチカツ(ソース) お浸し 七夕汁 七夕ゼリー	メンチカツ 鯉節 鶏肉 魚めん 豆腐 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	もやし 干し椎茸 長葱	米 ゼリー	油	884 30.8 22.9 3.6	
8	金	スパゲティ ナポリタン	○	魚のすり身カツ(ソース) さつま芋サラダ	ベーコン ウィンナー 鱈すり身 しらす ツナ	牛乳 青のり	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉葱 エリンギ 枝豆	スパゲティ さつま芋 でんぷん 砂糖 パン粉	油 マヨネーズ	822 31.6 38.0 4.2	
11	月	ご飯 (ふりかけ)	○	豚肉の生姜焼き 高野豆腐とひじきの煮物 豆腐となめこの味噌汁	豚肉 鶏肉 高野豆腐 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	生姜 こんにゃく 大根 なめこ 長葱	米 砂糖	油	809 35.8 24.6 4.0	
12	火	丸パン	○	夏野菜グラタン いかくんサラダ チリコンカンスープ 冷凍アップル	豚肉 ささいか 大豆	牛乳 チーズ	トマト かぼちゃ 人参 パセリ	玉葱 スッキーニ なす コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン マッシュルーム りんご	パン マカロニ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 ごま	768 32.4 27.6 3.3	
13	水	ご飯	○	さば青しそ西京焼き 夏野菜の佃煮 けんちん汁	さば 鯉節 鶏肉 豆腐	牛乳	ゴーヤ 人参 小松菜	大根 干し椎茸 ごぼう 長葱	砂糖 里芋	ごま	805 35.5 22.4 3.3	
14	木	ご飯	○	豚丼の具 冷奴(しょうゆ) わかめスープ すいか	豚肉 豆腐 ほたて	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 江戸菜	玉葱 しらたき コーン えのき 長葱 すいか	米 砂糖 マロニー		816 34.8 19.9 4.1	
15	金	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 2個 枝豆サラダ 酒々井味噌の小松菜汁	鶏肉 ハム 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ひじき	人参 小松菜	生姜 にんにく 枝豆 もやし 玉葱 長葱	米 でんぷん 砂糖	油	850 39.2 25.8 5.6	
18	月	海の日										
食育の日												
19	火	麦ご飯	○	挽肉と夏野菜のカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉葱 セロリ コーン なす スッキーニ ナタデココ アロエ みかん缶 りんご缶 バイン缶	米 麦 ゼリー	油	843 23.6 19.8 2.6	
★7月分給食費の口座振替日は、8月1日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、9月分と同じ日(8月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。										学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。										エネルギー: 830kcal		829
										たんぱく質: 27.0~41.5g		33.0
										脂質: 18.4~27.7g		24.5
										食塩相当量: 2.5g未満		3.8

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある、「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女(たなばたつめ)」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

そうめん

土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さに敵しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

「う」のつく食べ物

- うなぎ
- 梅干し
- うどん
- うの花
- うり

お盆 (7/15または8/15前後)

亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会(うらぼんえ)」と作物の収穫に感謝する行事がもたれています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

精進料理

- 野菜の天ぷら
- いなりすし

今月の酒々井産

- コシヒカリ 1等米
- 味噌: 5日・豚汁
- 15日・小松菜汁
- じゃが芋
- なす