# 給食だより　平成26年度　7月号

梅雨も明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さで、体調を崩しがちになります。楽しい夏休みを過すためにも、健康に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。

## 七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事をつかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのことです。

この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

### 献立より

**7月3日(木)　半月生(はんげしょう)の献立**

半月生とは、今年の夏至(げし) 6月21日から11日目にあたる7月2日をいい、梅雨も明ける時期で、田植えも終わる頃になります。
関西では、田植えの苗がたこの足のように大地にしっかり根を張り、豊作になるようにという願いから、たこを食べるといわれています。
当日は、半月生にちなんで、たこめしを提供します。

**7月7日(月)　七夕(たなばた)の献立**

七夕には、天の川に見立ててそうめんを食べる習慣がありました。
当日は、行事食として七夕汁を提供します。
星の形の麩が入っています。

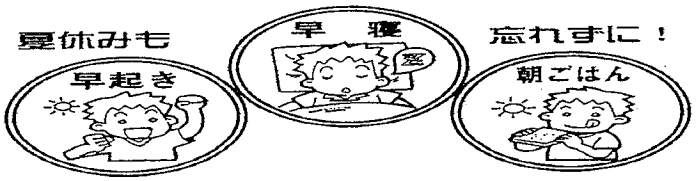
**7月15日(火)　セレクト給食(デザート)**

・冷凍パイン
・冷凍みかん
・冷凍黄桃(おうとう)

} 3種類の中から選びます。

**給食の食材の産地(6月分)**

・米（青森）
・米粒麦(福井)
・もち米(佐賀)
・大豆（北海道）
・卵(栃木)
・マッシュルーム(千葉)
・干ししいたけ(大分)
・チーズ(神奈川)
・パン粉(岡山)
・さば節(静岡)
・赤・白みそ（長野）
・人参（徳島、千葉）
・玉葱(兵庫、練馬)
・にんにく(練馬)
・チンゲン菜(千葉)
・レタス（長野）
・しめじ(長野)
・長葱　(埼玉、茨城)
・じゃがいも(長崎)
・パセリ(長野)
・キャベツ(練馬)
・きゅうり(宮崎)
・ほうれん草(埼玉)
・かぶ(千葉)
・セロリ(長野)
・大根(練馬)
・小松菜(埼玉)
・もやし(栃木)
・生姜(高知)
・いわし(千葉)
・豚肉・豚骨(岩手)
・鶏肉・鶏ガラ（宮崎）
・牛乳(千葉、群馬、北海道岩手、宮城、秋田、青森)




### 揚げパン

材料(4人分)
☆ツイストパン・・・・4個
　(コッペパンも可)
☆和三盆糖(砂糖)・・・大さじ2
☆揚げ油　・・・・・・・新しい油適宜

**●作り方(4人分)**

① 約170℃に熱した揚げ油にパンを入れます。
② 焦がさないように、周りがカリッとなったら油から取り出します。
③ 油を切り、熱いうちに砂糖をまぶします。

※ぜひ、夏休みに挑戦してみて下さい。

**給食ポスト**・・・いつも給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。
7月は7日(月)～18日(金)の設置となりますので、投票をお待ちしています。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

| | ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal | 蛋白質 g | 脂質 % | ｶﾙｼｳﾑ m | 鉄 mg | ビタミン Aμg | ビタミン B1mg | ビタミン B2mg | ビタミン Cmg | 食塩 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学校給食摂取基準 | 820 | 25.0～40.0 | 摂取ｴﾈﾙｷﾞｰ全体25~30% | 450 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 3.0 | 6.5 |
| 7月分平均 | 816 | 33.1 | 28.4 | 414 | 3.2 | 340 | 0.6 | 0.7 | 38 | 3.7 | 6.0 |

# 7月の献立表

平成26年7月
練馬区立豊渓中学校

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 | おもな食品と働き 赤：血や肉をつくる | 黄：熱や力の元になる | 緑：体の調子を整える | 栄養価 エネルギーkcal 蛋白質g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ○ | 麻婆豆腐丼<br>わかめスープ<br>ナムル　メロン | 牛乳　豚ひき肉　大豆<br>赤みそ　木綿豆腐<br>わかめ | 米　米粒麦　砂糖<br>くず粉　サラダ油<br>ごま油　ごま | 人参　にら　ほうれん草　にんにく<br>生姜　玉葱　葱　干ししいたけ<br>たけのこ　もやし　メロン | 827<br>33.2 |
| 2 | 水 | ○ | ｱｰﾓﾝﾄﾞｻﾝﾄﾞ　ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ<br>タンドリーチキン<br>野菜スープ | 牛乳<br>ヨーグルト<br>鶏肉 | コッペパン　砂糖　サラダ油<br>じゃがいも　バター<br>ローストアーモンド | 人参　パセリ<br>玉葱　キャベツ<br>きゅうり　パインジュース | 837<br>33.8 |
| 3 | 木 | ○ | たこめし　大根のみそ汁<br>豚肉の生姜焼き<br>ゆでブロッコリー | 牛乳　たこ　油揚げ<br>赤みそ　白みそ<br>豚肉　わかめ | 米<br>ごま | 人参　ごぼう　干ししいたけ<br>大根　生姜　ブロッコリー<br>冷凍枝豆　葱 | 815<br>43.3 |
| 4 | 金 | ○ | ガーリックトースト<br>白身魚のﾑﾆｴﾙ風ﾚﾓﾝｿｰｽ<br>粉ふきいも　ABCスープ | 牛乳<br>ホキ | ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ　小麦粉<br>じゃがいも　ﾏｶﾛﾆ<br>ﾊﾞﾀｰ　ｻﾗﾀﾞ油　ｵﾘｰﾌﾞ油 | 人参　パセリ　さやいんげん<br>にんにく　ホールコーン缶<br>レモン　玉葱　マッシュルーム缶 | 797<br>32.7 |
| 7 | 月 | ○ | こぎつねずし<br>とうもろこし<br>七夕汁　夕焼けゼリー | 牛乳　油揚げ　木綿豆腐<br>なると　昆布<br>ちりめんじゃこ　寒天 | 米　もち米<br>砂糖　そうめん<br>星の麩 | 人参　干ししいたけ　かんぴょう<br>冷凍グリンピース　葱<br>とうもろこし　オレンジジュース | 771<br>26.1 |
| 8 | 火 | ○ | カレーライス<br>海草サラダ<br>プラム | 牛乳<br>豚肉<br>わかめ | 米　じゃがいも　小麦粉<br>中ざら糖　砂糖　サラダ油<br>バター　ごま油　ごま | 人参　かぼちゃ　にんにく<br>生姜　ズッキーニ　なす　プラム<br>玉葱　りんご　きゅうり　もやし | 911<br>21.6 |
| 9 | 水 | ○ | ごはん　吉野汁<br>鮭の西京焼き　手作りふりかけ<br>キャベツのおひたし | 牛乳　花かつお　青のり<br>白みそ　鶏肉　生揚げ　鮭<br>かまぼこ　ちりめんじゃこ | 米　米粒麦　でん粉<br>玉ふ　くず粉<br>ごま　砂糖 | 人参　小松菜<br>生姜　葱<br>キャベツ | 719<br>41.7 |
| 10 | 木 | ○ | チーズパン　すいか<br>スペイン風オムレツ<br>トマトスープ | 牛乳　卵<br>ウインナー<br>いんげん豆 | チーズパン　じゃがいも<br>サラダ油<br>バター | 人参　パセリ<br>トマト缶　玉葱<br>レタス　すいか | 835<br>34.3 |
| 11 | 金 | ○ | 梅ちりめんごはん　根っ子汁<br>ししゃものごま揚げ<br>小松菜の煮びたし | 牛乳　卵<br>油揚げ　ちりめんじゃこ<br>ししゃも　昆布 | 米　もち米　小麦粉<br>春雨　砂糖　じゃがいも<br>サラダ油　ごま | 人参　小松菜　葱<br>梅干し　ごぼう<br>えのきたけ | 795<br>34.5 |
| 14 | 月 | ○ | やきとりご飯　わかめのすまし汁<br>野菜のチーズ焼き<br>もやしのごま酢あえ | 牛乳　鶏肉　卵　昆布<br>わかめ　白みそ　木綿豆腐<br>ﾁｰｽﾞ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ　ｳｲﾝﾅｰ | 米　中ざら糖　水あめ　砂糖<br>じゃが芋　玉ふ　ｻﾗﾀﾞ油<br>ごま練り　ごま　ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 人参　ピーマン　パセリ<br>キャベツ　もやし　きゅうり<br>玉葱　葱 | 858<br>38.2 |
| 15 | 火 | ○ | きんぴらドッグ<br>ポテトポタージュ<br>☆セレクト給食(冷凍フルーツ) | 牛乳　生クリーム<br>豚肉 | コッペパン　砂糖　バター<br>じゃがいも　ごま油 | 人参　さやいんげん　パセリ<br>ごぼう　玉葱　ホールコーン缶<br>(パイン・みかん・黄桃)から選択 | 908<br>29.7 |
| 16 | 水 | ○ | ごはん　じゃがいものみそ汁<br>ｱｼﾞの甘酢ソースかけ<br>ほうれん草のごまあえ | 牛乳　アジ　油揚げ<br>赤みそ　白みそ<br>わかめ | 米　米粒麦　でん粉<br>砂糖　じゃが芋　サラダ油<br>ごま油　ごま | 人参　ほうれん草<br>もやし<br>大根　葱 | 772<br>35.5 |
| 17 | 木 | ○ | スパゲティミートソース<br>大豆入りサラダ<br>さくらんぼ | 牛乳<br>豚ひき肉　大豆<br>粉チーズ　わかめ | スパゲティ　じゃがいも<br>砂糖　オリーブ油<br>サラダ油　ごま油 | 人参　にんにく　生姜　玉葱<br>マッシュルーム缶<br>きゅうり　さくらんぼ | 835<br>33.5 |
| 18 | 金 | ○ | キムチチャーハン<br>春巻<br>中華スープ | 牛乳　ベーコン<br>豚肉　大豆<br>木綿豆腐 | 米　春雨　くず粉<br>春巻の皮　サラダ油<br>ごま油 | 人参　ピーマン　にら<br>チンゲン菜　玉葱　キムチ<br>たけのこ　干ししいたけ | 753<br>24.8 |
| 9月1 | 月 | ○ | 手作りウインナーロールパン<br>ﾁｮｺﾁｯﾌﾟﾊﾟﾝ　ポン酢わかめ<br>ライスボールスープ | 牛乳　卵<br>ウインナー　鶏肉<br>くきわかめ　脱脂粉乳 | 強力粉　チョコチップパン<br>砂糖　米<br>バター　ごま | 人参　ほうれん草<br>きゅうり　生姜<br>玉葱 | 889<br>31.1 |

*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは7月10日(木)です。

★夏休み明け初日9月1日(月)より給食が始まります。上記の献立をご参考下さい。

## 夏バテを防ぐための方法

①ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。
②お菓子や果物のとりすぎにも注意して下さい。
③朝ごはんは、しっかり食べましょう。