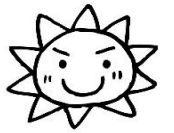


令和4年7月 給食献立予定表



群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



◎今月の給食目標 【なつのけんこうについてかんがえよう】



日 曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
			(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今月より登場した新メニューです。			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム	
7月給食 小学校12回										
1	金	さくら ごはん	たこめしの具 さばのスタミナ漬 大豆サラダ 味噌汁	牛乳, たこ 魚(サバ) 大豆 ツナ, 厚揚げ	ごはん こんにやく, さとう ドレッシング, ごま油 じゃがいも	にんじん, きゅうり キャベツ, 長ねぎ えのきたけ	667	31.5	29.7	3.2
4	月	しお ラーメン	小籠包(2) 白菜のごまマヨサラダ	牛乳, 豚肉 ショウロホウ 糸かまぼこ	中華めん, 油 マヨネーズ さとう, ごま	にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, コーン 長ねぎ, にんにく, きゅうり はくさい	641	25.6	24.4	3.6
5	火	ミルク パン	チキンと野菜のトマト煮 グリーンサラダ(フレンチドレッシング) すいか	牛乳, 鶏肉 ミートボール	パン, マカロニ 油, ドレッシング	トマト缶, ぶなしめじ たまねぎ, ズッキーニ にんにく, パセリ, キャベツ きゅうり, さやいんげん すいか	627	24.7	24.8	3.0
6	水	ごはん	あじの一夜干し 揚げなすのひき肉あんかけ こしね汁	牛乳, 魚(アジ) 鶏肉, 豚肉 豆腐, 油揚げ	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 こんにやく	なす, しょうが, にんじん たまねぎ, えだまめ 干ししいたけ, ごぼう 長ねぎ	686	33.6	27.7	2.7
たなばたの日こんだて										
7	木	わかめ ごはん	星のハンバーグ もやしのごま酢和え 七タ汁 星のソーダゼリー	牛乳, わかめ ハンバーグ 鶏肉	ごはん, さとう 片栗粉, ごま ほしふ, そうめん	もやし, きゅうり 干ししいたけ, にんじん わけぎ	650	26.8	16.7	3.4
8	金	ごはん	肉団子(2) シルバーサラダ 和風ジンジャースープ	牛乳, 肉団子 ハム, 鶏肉	ごはん, はるさめ ドレッシング マヨネーズ, 油	きゅうり, にんじん コーン, キャベツ, たまねぎ しょうが	623	21.5	23.5	1.9
11	月	きつね うどん	厚焼き卵 かけあえ	牛乳, 鶏肉 油揚げ, 厚焼き卵 いか	うどん, さとう ごま	にんじん, 長ねぎ 干ししいたけ, こまつな だいこん, きゅうり	616	32.0	21.1	3.7
12	火	あげパン (コア)	ひじきのサラダ(野菜いっぱい和風ドレッシング) ミートボールスープ みかんシャーベット	牛乳, 焼きハム ひじき	パン, 油, さとう ドレッシング はるさめ	きゅうり, コーン, えだまめ にんじん, キャベツ, もやし	650	19.7	25.4	3.0
13	水	ごはん	さわらの西京漬 切り干し大根の煮物 さつま汁	牛乳, 魚(サワラ) 油揚げ, ひじき 鶏肉	ごはん, さとう 油, こんにやく さつまいも	切り干しだいこん, にんじん 干ししいたけ, ごぼう だいこん, 長ねぎ	665	30.3	22.1	2.1
14	木	ごはん	麻婆肉じゃが 華風和え ぶどう	牛乳, 豚肉 ツナ	ごはん, 油 じゃがいも さとう, 片栗粉 ごま油, ごま	にんじん, たまねぎ さやいんげん, にんにく だいこん, 切り干しだいこん みずな, ぶどう	618	19.9	19.7	1.8
15	金	ごはん	鶏肉のマスタード焼き 枝豆サラダ 白菜のスープ	牛乳, 鶏肉 ハム, ウィンナー	ごはん, マヨネーズ マカロニ ドレッシング さとう, 油	えだまめ, きゅうり たまねぎ, はくさい にんじん	670	25.9	31.4	2.1
しょくいくの日こんだて										
19	火	なめし 菜飯	魚のカレー竜田揚げ ゆでとうもろこし 夏野菜の味噌汁	牛乳, 魚(モウカ) 豚肉, 豆腐	ごはん, 油	コーン, かぼちゃ, オクラ ズッキーニ, トマト, わけぎ	689	26.8	28.7	2.8

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。



七夕のときにそうめんを食べるのはどうして？



7月7日は七夕です。給食では毎年「たなばたの日こんだて」として、星をかたどった食べ物やそうめんを入れた七夕汁を実施しています。皆さんのご家庭でも、願いごとを書いた短冊を、笹に飾りますか？

七夕につきものの食べ物といえば「そうめん」です。では、なぜ七夕にそうめんなのか、知っていますか？いろいろな説がありますが、その昔、中国から伝わった病除けとして食べられていたお菓子「索餅(さくべい)」が、やがて舌触りのよいそうめんへと変化し、食べられるようになったそうです。さかのぼると平安時代の宮中では、すでにそうめんは7月7日のお供え物として重宝されていました。また、そうめんの形状から、天の川や織姫が布に使う糸に見立て、そうめんを食べるようになったともされています。