

# 7月の献立表

令和6年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal) タンパク質(g)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
1月	たごめし さばの味噌煮風 油揚げのカリカリサラダ 冬瓜のすまし汁		こんぶ、まだこ、サバ、赤みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、白ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、もやし、玉葱、とうがん、こまつな	718kcal 37.4g	<b>半夏生献立</b> 今年7月1日が半夏生です。暦の一つで、昔から虫齧えを終える目安の日とされてきました。この日に地域によってウコや鯖を食べる風習があります。
2火	小松菜のペペロンチーノ ポテトチップスサラダ さつまいもケーキ		まぐろ缶詰、わかめ、豆腐、豆乳、おから、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、砂糖、マーガリン(乳不使用)、米粉、さつまいも	にんにく、とうがらし、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン	769kcal 25.3g	<b>7月の給食目標</b> 好き嫌いせず給食を残さず食べよう
3水	こまつな茶飯 いかのマヨネーズ焼き 切干大根の和え物 豆乳入りみそ汁		イカ、ちりめんじゃこ、ハム、豆腐、豆乳、白みそ、牛乳	米、ごま油、白ごま、マヨネーズ(卵無)、緑豆はるさめ、砂糖、白ごま	こまつな、切干大根、にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、えのきたけ、大根、ねぎ	702kcal 32.0g	日本はいかの消費量が世界一です。いかは、たんぱく質を多く含みます。
4木	豚キムチ丼 じゃがいものごまがらめ 抹茶寒天		豚肉、豆みそ、粉寒天、牛乳、生クリーム、無糖練乳、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、でん粉、油、じゃがいも、練りごま、白ごま、砂糖、甘納豆	にんにく、しょうが、はくさいキムチ、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、にら	788kcal 26.3g	キムチの辛さには、食欲を増進させる効果があります。暑くて食欲のない時は、辛みのある食品や香料などを活用してみましょう！
5金	あなごちらしずし きびなごのスパイス揚げ 天の川汁		こんぶ、たまご、油揚げ、蒸しあなご、きびなご、豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳	米、砂糖、油、砂糖、でん粉、そうめん	にんじん、干し椎茸、れんこん、さやいんげん、えのきたけ、ねぎ	771kcal 33.9g	<b>七夕献立</b> 七夕には、天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて「そうめん」を食べる慣わしがあります。
8月	油麩丼 みそきんぴら ずんだもち		鶏肉、生揚げ、たまご、豚肉、赤みそ、豆腐、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、油麩、でん粉、ごま油、つきこんにゃく、砂糖、白玉粉	玉葱、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、ごぼう、えだまめ	870kcal 33.9g	油麩丼とずんだもちは宮城県等の郷土料理です。ずんだもちの和衣は夏が旬の枝豆をすりつぶして作っています。
9火	夏野菜カレーライス 枝豆とひじきのサラダ とうもろこし		豚肉、ひじき、まぐろ缶詰、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、こまつな、キャベツ、えだまめ、レモン、とうもろこし	787kcal 25.3g	夏が旬の野菜は何があるでしょうか？今日の献立から探してみてください。
10水	ご飯 レパニラ炒め 中華風コーンスープ オレンジ		豚レバー、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	米、でん粉、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、にら、玉葱、コーン、クリームコーン、チンゲン菜、こまつな、オレンジ	765kcal 35.1g	調理さんは暑い中一生懸命給食を作ってくださっています。残食が減るよう「あと一口」を目標にしましょう！
11木	ビスキュイパン 海藻サラダ ポークビーンズ		たまご、海藻ミックス、ベーコン、豚肉、大豆、牛乳	パン、バター、砂糖、アーモンド、小麦粉、油、ごま油、白ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、にんじん、トマト缶、こまつな	850kcal 31.2g	「ビスキュイ」とは、フランス語で「2度焼いた」という意味があります。保存性を高めて作った乾パンが由来です。
12金	いかチリ丼 または <b>ねぎ塩豚丼</b> 春雨サラダ メロン または <b>すいか</b>		豚肉、いか、牛乳	米、油、ごま油、でん粉、白ごま、緑豆はるさめ、砂糖、アーモンド	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、にんじん、きゅうり、玉葱、メロン	728kcal 28.2g	<b>～えらんでランチ～</b> 今年のえらんでランチは、丼物と果物を選びます。
16火	とりごぼうピラフ トルティージャ キャロットポタージュ パイン		鶏肉、鶏肉、たまご、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳	米、油、白ごま、じゃがいも、バター	しょうが、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、クリームコーン、パイン	774kcal 30.6g	トルティージャはスペインの料理で、いろいろな食材を混ぜ込んで作ります。給食では卵の他に鶏肉やじゃが芋など6種類の食材を使っています。
17水	いわしのかばやき丼 竹輪と青菜のごま和え かぼちゃのみそ汁		まいわし、焼き竹輪(卵無)、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆腐、わかめ、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、白ごま	しょうが、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ	831kcal 35.6g	夏バテを防ぐにはフランスのよい食事が大切です。夏休み中もしっかり食べましょう！
18木	むろあじのジャージャー麺 じゃがいも中華風ごま和え 杏仁豆腐		むろあじミンチ、豚肉、大豆、赤みそ、ハム、粉寒天、豆乳、牛乳	ラーメン、ごま油、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、白ごま、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、たけのこ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、もも缶	761kcal 38.1g	あじは今が旬の魚です。味がいいことからこの名前がついたといわれています。むろあじは伊豆諸島付近で多く漁

※ 献立は入荷等の都合により変更することがあります。

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7～8月には、ご節句の一つ「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)	土用の丑 (今年は 7/24)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<p>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。</p> <p>そうめん</p>	<p>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。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ</p> <p>梅干し</p> <p>うどん</p> <p>うの花</p> <p>うり</p>	<p>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とになっています。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(しょうじんりょうり)」が用意されます。</p> <p>いなりずし</p> <p>野菜の天ぷら</p> <p><b>精進料理</b></p>