

令和5年度

7月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「夏の食生活と健康について考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 (月)	お魚丼 牛乳 のりあえ かぼちゃのみそ汁 冷ややっこ	ツナ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜 かぼちゃ 人参	生姜 グリンピース もやし キャベツ 葱	米 白滝 砂糖 こんにゃく	ごま油	826 30.5 23.5 2.9	
4 (火)	コロッケサンド(ソース) 牛乳 トマトと卵のスープ とうもろこし	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	838 30.5 27.7 3.6	
5 (水)	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 粉ふきいも モロヘイヤスープ	豚肉 ★ベーコン	牛乳 青のり	モロヘイヤ	生姜 りんご レモン汁 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	853 31.5 24.5 2.8	
郷土料理で日本一周 (岩手県)									
6 (木)	黒パン 牛乳 じゃじゃ麺 とうもろこしと卵のスープ 冷凍みかん	豚肉 みそ 卵	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 葱 たけのこ 椎茸 生姜 葱 コーン みかん	パン 黒砂糖 うどん 砂糖 でんぷん でんぷん	油 ごま油 油	830 33.2 23.4 4.1	
7 (金)	天井(いか・かき揚げ) 牛乳 おひたし 七夕汁	いか かつお節 ★なると	牛乳	にんじん 春菊 にら 人参 オクラ	玉ねぎ ごぼう もやし	米 小麦粉 砂糖 そうめん 麩	油	845 24.4 22.6 3.3	
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	848
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	31.6
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	25.0
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.3

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
※ ★印は、卵不使用食品です。

七夕の行事食

そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

五節句とは... 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

<p>1/7</p> <p>人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草がゆ</p>	<p>3/3</p> <p>上巳の節句 (桃の節句) ちらしずし</p> <p>ハマグリ の潮汁</p>	<p>5/5</p> <p>端午の節句 (菖蒲の節句) かしわもち</p> <p>ちまき</p>	<p>7/7</p> <p>七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9</p> <p>重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊花酒 菊料理</p>
---	--	--	--	---