

7月給食予定献立表

清瀬第三中学校



半夏生

7月2日(木) 半夏生(はんげしょう)・たこめし

・7月1日は、季節の節目の日です。この日は田植えを終えた田んぼに感謝の意味があり、関西では『稲の根がタコの足のようになり張るように』と、タコを食べる習慣があります。また、福井県では、『鯖(さば)を食べる夏を元気に過ごす』とされています。

7月6日(月) 自然のめぐみ「有機肥料使用の野菜」を味わおう～ ナス・ニンニク・きゅうり・モロヘイヤ予定(所沢より)

7月7日(火) セタ・天の川をイメージして、ごまだれうどんに星型のかまぼこ・デザートに星型のナタデココ入り!

・『五節句』のひとつで昔から季節の節目として大切にされてきた行事です。昔から織姫と彦星が、1年に一度だけ、天の川を渡って会える日とされ、星に願いを込める風習があります。

しっかり食べて元気に過ごしましょう



【有機肥料使用の野菜7/6～土作りを大切にした野菜づくり】

化学肥料や農薬にたよらず、「土や生き物の本来の力」で大切に育てられた野菜です。

農家の方が手間ひまかけ、自然のペースでじっくり育つため、野菜本来の濃い味や香りがしっかりと楽しめるのが特徴です。

愛情と自然のパワーがギュッと詰まった夏野菜をよく味わって残さず食べましょう。

今月の『清瀬産』の野菜は...



新鮮!おいしい夏野菜!栄養満点!

とうもろこし
ナス
トマト
ピーマン
キャベツ
赤たまねぎ

・献立は都合により変更する事があります。・食材は全て加熱しています。
・ドレッシングは、別配食の形をとります。

月		火		水		木		金	
献立名	赤 黄 緑	日付	エネルギー(kcal)・たんぱく質(g) 脂質(g)・食塩相当量(g)	1	2	3	4	5	6
		7月2日	841kcal・35.2g 29.2g・2.9g	イカと大豆のごまがらめ	肉じゃが	とうもろこし	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月3日	812kcal・33.8g 30.1g・3.5g	チャーハン	たこめし	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月4日	815kcal・31.6g 29.2g・2.9g	ビーフンスープ	みそ汁	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
献立名	赤 黄 緑	7月5日	731kcal・30.4g 18.7g・3.5g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月6日	731kcal・32.7g 25.9g・2.8g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月7日	683kcal・27.2g 22.1g・3.1g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月8日	771kcal・30.7g 30.1g・2.3g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
献立名	赤 黄 緑	7月9日	812kcal・33.8g 30.1g・3.5g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月10日	815kcal・31.6g 29.2g・2.9g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月11日	731kcal・30.4g 18.7g・3.5g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月12日	731kcal・32.7g 25.9g・2.8g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
献立名	赤 黄 緑	7月13日	683kcal・27.2g 22.1g・3.1g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月14日	771kcal・30.7g 30.1g・2.3g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月15日	812kcal・33.8g 30.1g・3.5g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月16日	815kcal・31.6g 29.2g・2.9g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
献立名	赤 黄 緑	7月17日	731kcal・30.4g 18.7g・3.5g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月18日	731kcal・32.7g 25.9g・2.8g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月19日	683kcal・27.2g 22.1g・3.1g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉
		7月20日	771kcal・30.7g 30.1g・2.3g	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉	鶏肉、鶏卵、鶏肉、鶏肉、鶏肉、鶏肉

夏バテの原因の一つ! ビタミンB1不足

食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたり... ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働き

があり、不足すると疲れやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食べ物



しっかり食べよう! 夏休み

給食がない日は、カルシウムが不足しがち! カルシウムは、丈夫な骨をつくるのにかかせません!

牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

カルシウムを多く含む食品

