



7月 給食予定献立表



令和6年度

葛飾商業高校・本所工科高校グループ

月	火	水	木	金	予約期日
1日	2日	3日	4日	5日	
《半夏至》 たこめし 高野豆腐の卵焼き どさんこ汁 果物 牛乳	ツナピラフ ラタトゥイユ コーンポタージュ ミックスフルーツ 牛乳	チリピーンズドッグ ポテトフレンチサラダ 野菜スープ ハニーナッツヨーグルト 牛乳	麦ご飯 麻婆ナス豆腐 豆もやしナムル ホタテの中華スープ 牛乳	《七夕献立》 鮭のちらしずし 野菜のうま煮 そうめん汁 星ゼリー	注意 6月21日 (金)
714 34.1 kcal g	744 24.2 kcal g	708 27.4 kcal g	720 32.1 kcal g	717 28 kcal g	
8日	9日	10日	11日	12日	
麦ご飯 【A】魚のトマトチーズ焼き 【B】タンドリーチキン グリーンサラダ 野菜スープ 冷凍みかん 牛乳	あんかけ焼きそば ピリ辛きゅうり わかめスープ 焼き大学芋 牛乳	キムチチャーハン 豆腐のサラダ トック入りスープ 果物 牛乳	麦ご飯 鶏肉のつくね焼き あおのりポテト 根菜のごまマヨ和え みそ汁 牛乳	メキシカンライス 温野菜サラダ オニオンスープ バナナマフィン 牛乳	6月28日 (金)
767/751 35.4/35 kcal g	726 28.8 kcal g	736 28 kcal g	751 32.2 kcal g	846 25.4 kcal g	
15日	16日	17日	18日	19日	
《海の日》 	ビビンバ こんにゃくサラダ なんと中華スープ つぶつぶみかんゼリー 牛乳	麦ご飯 魚の五目焼き ひじきの炒め煮 飛鳥汁 果物 牛乳	夏野菜カレーライス サイコロサラダ ジュリエンヌスープ ミルクゼリー(アブリョット) 牛乳	《土用の日入り》 サラダうどん 和風サラダ ゆでとうもろこし あんころ餅風 牛乳	7月5日 (金)
	715 28 kcal g	819 41.4 kcal g	856 24.9 kcal g	711 31.7 kcal g	

都合により献立内容および使用食材の変更が生じる場合があります。



夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち



うどん

うなぎ

うめぼし

うり類

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間（または19日間）です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。