



☆☆☆☆☆
教室掲示

令和8年 7月 予定献立表 ☆☆☆☆☆

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 給食予定回数8回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	
1	水	1学期期末考査(給食無し)		日頃の勉強の成果が出し切れるように、体調を整えて、当日は朝ご飯をよく噛んで食べ脳の働きをフル回転にして期末考査に臨みましょう。 			
2	木	1学期期末考査(給食無し)					
3	金	1学期期末考査(給食無し)					
6	月	1学期期末考査(給食無し)					
7	火	【七夕給食】【1・11年給食無し】 【1年生保護者対象試食会】 ★七夕ちらし寿司 ・鶏肉の揚げおろし煮② ・天の川汁 ・七夕☆フルーツポンチ	○	★毎日限定生産多摩産農産物東京牛乳 油揚げ、★卵、あなご、鶏肉、鰹節、★牛乳	米、上白糖、三温糖、米油、でん粉、手延べ素麺、星形米粉マカロニ	*東京都産の野菜等は斜字に下線付 干瓢、人参、しめじ、さやえんどう、紅生姜、大根、オクラ、国産果物缶(りんご・黄桃・白桃・洋梨)、パイン(缶)	758kcal 32.3g 18.9g
8	水	【11年給食無し】【東京の料理】 ・ゆかりご飯 ★イカチーズもんじゃ春巻き ・小松菜のツナ和え ★胡麻キムチちゃんこ汁 ・果物(青肉メロン)	○	豚肉、高野豆腐、いか、★ピザチーズ、ツナ、豆乳、油揚げ、豆腐、白・赤味噌、鰹節、★牛乳	米、春巻きの皮、米油、薄力粉、三温糖、★白すり胡麻、黒胡麻、★白練り胡麻	ゆかり、 <u>キャベツ</u> 、 <u>小松菜</u> 、人参、もやし、大根、ごぼう、ねぎ、白菜キムチ、にら、青肉メロン	758kcal 29.1g 22.7g
9	木	【鳥取の郷土料理】 ・どんどこ飯 ・アブラカレイの青のり揚げ ・らっきょう和え ★かきたま汁 ・果物(国産バレンシアオレンジ)	○	豆腐、鶏肉、油揚げ、生揚げ、アブラカレイ、青のり、ツナ、★卵、わかめ、★牛乳	米、もち麦、ごま油、米油、薄力粉、でん粉、上白糖	人参、ごぼう、 <u>小松菜</u> 、 <u>キャベツ</u> 、玉葱、らっきょう甘酢漬、国産バレンシアオレンジ	714kcal 34.0g 25.1g
10	金	★ジャージャー麺 (中華麺・ごま肉味噌・ゆで野菜) ★たこあげくん② ・わかめスープ	○	豚肉、大豆、高野豆腐、ハチ味噌、★たこ、★たまご、鰹節、青のり、ハム、わかめ、★牛乳	米油、中華麺、ごま油、★白すり胡麻、上白糖、でん粉、じゃが芋、三温糖	もやし、人参、きゅうり、生姜、にんにく、筍水煮、大根、しめじ、えのきたけ、ねぎ、 <u>キャベツ</u>	755kcal 31.3g 21.1g
13	月	・ご飯 ・いかと厚揚げのチリソースかけ ・野菜と国産木耳の炒め物 ・ヌードルスープ	○	いか、生揚げ、豚肉、わかめ、★牛乳	米、米油、でん粉、三温糖、ウェーブワンタン、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、人参、 <u>小松菜</u> 、筍水煮、 <u>キャベツ</u> 、玉葱、国産木耳、もやし、大根	744kcal 26.4g 24.2g
14	火	★チーズトーストハーフ(黒糖食パン) ★ガーリックフランスパンハーフ ・ズッキーニ入ポークビーンズ ・じゃこ入りバリバリサラダ ・果物(赤肉メロン)	○	★チーズ、ちりめんじゃこ、わかめ、大豆、豚肉、ベーコン、★牛乳	★黒砂糖食パン、★ソフトフランスパン、★バター、ワンタンの皮、米油、ごま油、じゃが芋	練馬区産にんにく・キャベツ・きゅうり コーン、ズッキーニ、玉葱、人参、赤肉メロン	709kcal 29.0g 31.9g
15	水	・もち麦ご飯 ・麻婆なす豆腐 ・春雨スープ ・果物(沖縄県産パイン)	○	豚肉、大豆、豆腐、白味噌、ハチ味噌、無添加ロースハム、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、でん粉、ごま油、国産春雨	練馬区産にんにく 、生姜、ねぎ、えのきたけ、しめじ、人参、筍水煮、なす、にら、 <u>小松菜</u> 、沖縄県産パイン	752kcal 30.4g 24.2g
16	木	【避難訓練後給食遅出】 ★夏野菜のカレーライス(もち麦ミルクライス・カレー) ★春雨ごまサラダ ★果物(小玉すいか)	○	無添加ベーコン、豚肉、大豆、無添加ロースハム、★牛乳	米、もち麦、米油、薄力粉、緑豆春雨、上白糖、★白すり胡麻	練馬区産にんにく・きゅうり 、生姜、玉葱、ズッキーニ、なす、セロリ、トマト缶、 <u>かぼちゃ</u> 、さやいんげん、オクラ、赤ピーマン、もやし、★小玉すいか	811kcal 25.4g 27.5g
17	金	終業式(大掃除)給食なし		夏バテ予防&規則正しい食生活を送り、充実した夏休みを過ごしましょう！			

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

七夕とそうめん

七夕は、「織姫と彦星」が年に一度だけ会える」というお話にちなみ、伝統行事です。夜空を見上げて、星に願いごとをする日として、全国で親しまれています。地域によっては、七夕の日に「そうめん」を食べる風習があります。これは「7月7日に『素麺(さくべい)』という細長いお菓子を食べて、病気に罹らない」とされた中国の古い言い伝えに由来するといわれます。これが日本に伝わり、素麺をルーツとして日本で進化したそうめんが七夕に食べられるようになったそうです。そうめんは天の川の流れをイメージして食べられます。星形のにんじんやオクラ、黄色いたまご、赤いトマトなどをのせて、自でも楽しみながら「七夕そうめん」を食べましょう。

とりたいてね! ビタミンB1



ビタミンB₁は、糖質をエネルギーに変える働きで疲労回復を助け、夏バテによるだるさや食欲不振の改善に役立ちます。

ビタミンB₁は水溶性のビタミンで、主に炭水化物をエネルギーに変換する代謝をサポートします。

これにより、体内で効率的にエネルギーが作られ、疲労感やだるさを軽減する効果が期待できます。また、脳や神経の働きを正常に保つ役割もあり、イライラや集中力低下などの夏バテ症状の緩和にも寄与します。



☆☆☆☆☆