

令和8年



# 献立表



東京都立砂川高等学校

		1 (水)	2 (木)	3 (金)	予約締切日
<p>夏野菜パワー</p>		<p>麦ご飯 麻婆豆腐 春雨の中華だれかけ 中華風コーンスープ ヨーグルト (799kcal/34.2g) 砂18:00</p>	<p>7月2日 半夏生</p> <p>たこ飯 魚の塩こうじ焼き 小松菜とエリンギ炒め 豚汁 (712 kcal / 42.0 g) 砂18:00</p>	<p>豚キムチ丼 じゃが芋韓国炒め わかめスープ 果物 (729 kcal / 30.8 g) 砂18:00</p>	6/19 (金)
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)	予約締切日
<p>スパゲティクリームソース ツナサラダ 豆と麦のミネストローネ 果物 (757 kcal / 30.1 g) 砂18:00</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	6/26 (金)
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)	予約締切日
<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>給食なし</p>	<p>終業式</p>	

## 七夕の行事食 — そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどど合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

★献立は仕入れの都合により 変更することもあります。 ※高校生の栄養量です。(エネルギー/たんぱく質)