

7月		樟風中学校			
日	曜	行事予定	1年	2年	3年
1	水		○	○	○
2	木		○	○	○
3	金		○	○	○
4	土				
5	日				
6	月		○	○	○
7	火		○	○	○
8	水		○	○	○
9	木		○	○	○
10	金		○	○	○
11	土				
12	日				
13	月	保護者懇談	×	×	×
14	火	保護者懇談	×	×	×
15	水	保護者懇談	×	×	×
16	木	保護者懇談	×	×	×
17	金	終業式	×	×	×
18	土				
19	日				
20	月	海の日			
21	火				
22	水				
23	木				
24	金				
25	土				
26	日				
27	月				
28	火				
29	水				
30	木				
31	金				
実施回数			8回	8回	8回

7月 守口市中学校給食 献立表

第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

7月7日は七夕です



七夕は中国から伝わった行事の一つで、天の川の兩岸にいる織姫と彦星が一年に一度だけ逢えるという伝説から生まれました。現在では、短冊に願い事を書いて笹竹につるし、そうめんを食べる習わしがあります。また、日本で七夕にそうめんが供えられるようになったのは室町時代といわれています。

その理由として

①当時の七夕は小麦の収穫期だったため、実りに感謝したため

②白く細長いそうめんが、織姫の織糸や天の川を連想させるため といわれています。



		1 水 ・ごはん・牛乳 ・鮭の和風あんかけ ・漬物の煮つけ ・豚肉じゃが ・なすとピーマンのおろし煮 ・ひじきの白和え ・味噌汁 874kcal	2 木 ・ごはん・牛乳 ・豚肉の生巻焼き ・キャベツの炒め物 ・白菜の旨煮 ・さきと豆腐の中巻和え ・大芋 ・チキン豆のスープ 794kcal	3 金 ・ごはん・牛乳 ・タンポポリーチキン ・人参のグラッセ ・キャベツと鮭のスパゲッティ ・豆サラダ ・きのこソテー ・ミネストローネ 825kcal
6 月 ・ごはん・牛乳 ・豚肉のハーベキューソース焼 ・揚げ塩カットコーン ・アジの香辛揚げ ・インゲン豆のソテー ・レンコンのごまマヨサラダ ・キャベツの甘酢漬 ・中華スープ 960kcal	7 火 ・ごはん・牛乳 ・えび団子の中華あんかけ ・焼きビーフン ・枝豆の玉子炒め ・ピリ辛きのこコンニャク ・みそ汁 810kcal	8 水 ・ごはん・牛乳 ・ビーフシチュー ・ツナマヨポテトサラダ ・スナックエンドウとハムのソテー ・ミックスフルーツ缶 930kcal	9 木 ・ごはん・牛乳 ・豚肉のおろしソースかけ ・ほうれん草のお浸し ・五目豆 ・オクラのおかか和え ・豚肉の旨煮 ・すまし汁 796kcal	10 金 ・ごはん・牛乳 ・エビとブロッコリーのオイスター炒め ・白身魚フライ ・人参のごま和え ・きゅうりとくらげの和え物 ・大根のピリ辛漬け ・かき玉汁 787kcal
13 月 ・ごはん・牛乳 ・牛肉のみそ炒め ・卵の花 ・ささみときゅうりの酢の物 ・なすの揚げ浸し ・かにかまスープ 846kcal	14 火 ・ごはん・牛乳 ・カレーライス ・エビフライ ・ほうれん草のソテー ・キャベツのピクルス ・りんご缶 884kcal	15 水 ・ごはん・牛乳 ・八宝菜 ・イカのチリソース煮 ・小松菜のナムル ・きゅうりの牛乳煮 ・中華コンスープ 731kcal	16 木 ・パン・牛乳 ・エビカツバーガー ・[アジのソテー、ポイロキャベツ] ・ペンパスタとトマトソース ・ツナとアスパラのサラダ ・かぼちゃの和風サラダ ・コンソメスープ 690kcal	17 金 終業式



その一口ちょっと待って!!

甘いジュースは飲みすぎると糖分のとりすぎになってしまいます。

清涼飲料水の飲みすぎには十分気を付けましょう。

水分補給には水・麦茶・薄めたスポーツドリンクがおすすめです。