



令和5年

7月

中学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立岩野木学校給食センター

Table with columns: 実施日 (Date), 献立名 (Menu Name), 冷たいコンテナ (Cold Container), 主な材料とその働き (Main Ingredients and Their Functions), 栄養量 (Nutritional Amount), 給食センターからのお知らせ (Notice from the Cafeteria). The table lists 18 days of menu items with detailed ingredient lists and nutritional values.

●印はパックソースです。★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送します
※食品名は主材料のみ記載しています。※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
(給食についての情報は三郷市公式ホームページから)

7月の献立紹介

7日(金) 七夕献立

七夕は五節句のひとつで「星祭り」ともいわれます。そうめんを食べたり、星を眺めたりする慣習があります。
給食の天の川汁には星型のかまぼこが入っています。また、断面が星形に見える夏野菜のオクラも入っています。オクラにはビタミン、無機質、食物繊維などが含まれています。おいしく食べてください。



13日(木) 沖縄県郷土料理「ソーキ汁」「ゴーヤチャンプルー」

ソーキとは沖縄の方言で豚の骨つき肉のことです。給食では、豚肉を角切りにしたものを使用します。旬の冬瓜も入れています。
ゴーヤチャンプルーは沖縄の定番料理のひとつです。夏が旬のゴーヤはビタミンや無機質が豊富です。ゴーヤは苦みがありますが、他の具材と調理し、一緒に味わうことでおいしく食べられます。



夏野菜をたくさん食べよう



夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜が豊富です。夏野菜にはビタミン類や水分が多く含まれており、夏バテ予防にピッタリです。旬の時期は、栄養価も高くなっているので、積極的に食べましょう。また、給食にはどんな夏野菜が使われているか、探してみましょう。