

7月 予定献立表



このマークが付いているメニューは、今日の“カムカムメニュー”（よくかんで食べるメニューです）。しっかりよくかんで食べましょう！！

今月の祭事 <七夕(たなばた)>

七夕(たなばた)は、桃の節句や端午の節句と並ぶ五節句のひとつ。各地でさまざまなお祭りや行事がおこなわれる、夏の風物詩です。

7月7日は、おりひめ（こと座のベガ）と、ひこぼし（わし座のアルタイル）が天の川をわたって会うことができる、年に一度の特別な日と言われています。



天の川

短冊は、機織（はたおり）がじょうすな織姫にあやかって、手芸の上達を願う中国の宮中行事が後に和歌や書道の上達を願うようになり、その後梶の葉に願い事を書き、江戸時代には短冊に願い事を書いて笹に飾るようになりました。

現在では七夕の昔話に思いをはせて、おりひめ・ひこぼし・天の川をイメージした五色（緑・紅・黄・白・黒）の短冊に願いを書いたり、折り紙で折鶴や輪っか、編み飾りやちょううちんなどを作ったりして、「笹飾り」を楽しんでいます。

季節の食材



太陽を浴びて甘味を増すうもろこしは、そのままでも、加工品にしても食べられています。

★知識：どうもろこしには炭水化物や食物繊維をはじめ、ビタミンB1やビタミンB2も含まれています。

ビタミンB1・B2には炭水化物を分解してエネルギーへ変換する働きや、過酸化脂質の生成を抑えて、動脈硬化などの生活習慣病を抑制する働きがあると言われています。

☆料理：茹でとうもろこし、サラダ など

百合学院小学校が目指す1食の目安量	エネルギー	640	kcal
	蛋白質	27.0	g
	脂肪	19.0	g
	炭水化物	90.0	g
	カルシウム	320	mg
	リン	380	mg
	鉄分	3.6	mg
	カリウム	1200	mg
	VA	190	μg
	VB1	0.45	mg
	VB2	0.50	mg
	VC	40	mg
	VD	2	μg
	食物繊維	9.0	g
	ナイアシン	5.5	mg

百合学院小学校 3年生・4年生

材料の入荷の都合などにより変更させていただく場合があります。（株）魚国織本社

5日(火)			
献立名	食材名	使用量	食品群
ごはん	ごめ	70	穀
牛乳	牛乳	200	赤
鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉 おろししょうが 酒 こいくち醤油 みりん 上白糖	60 1.5 2.5 4 5 1.5	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄
磯和え	はくさい にんじん ほうれんそう ちくわ うすくち醤油 上白糖 のり	40 5 5 5 2 0.3 0.4	青 青 青 赤 黄 黄 青
味噌汁	たまねぎ うす揚げ 青ねぎ みそ たし粉 水	20 10 3 10 1 125	青 赤 青 黄 黄
エネルギー	591	kcal	
蛋白質	26.0	g	
脂肪	19.0	g	
カルシウム	269	mg	
食物繊維	2.3	g	
糖分	3.1	g	
栄養価			

献立名	食材名	使用量名	使用量
七夕献立			
ごはん 牛乳	こめ 牛乳	70 200	黄 赤
えびフライと 星のコロッケ	えび 小麦粉 パン粉 星のコロッケ (じゃが芋・玉葱・ 鶏・豚・パン粉・小麦粉) 油	20 (2尾) 2 4 30 (1個) 4	赤 黄 黄 黄
ほん酢和え	だいこん 海藻サラダ にんじん 黄パブリカ ほん酢醤油	40 0.5 10 5 8	青 青 青 青 黄
そうめん汁	そうめん たまねぎ 干しいたけ にんじん 青ねぎ 塩 うすくち醤油 だし粉 水	8 10 0.5 5 3 0.3 3.7 2.5 115	黄 青 青 青 青 青 黄 黄 黄
栄 養 価	エネルギー 蛋白質 脂肪 カルシウム 食物繊維 糖分	565 19.9 14.4 261 3.0 2.6	kcal g g mg g g

