



予定献立表

都立六郷工科・大森グループ



2021年 7月

月 6/28日	火 6/29日	水 6/30日	木 1日	金 2日六郷遠足?	
枝豆ごはん 茄子・ピーマンの挟み揚げ きんぴらポテト 味噌汁、大根、油揚げ 牛乳 	ガパオライス ヤムウンセン タイ風白菜のスープ タピオカココナッツ 牛乳	麦ご飯 テジブルコギ 胡瓜の@漬け トック 牛乳	麦ご飯 鯖文化干し かぶの甘酢漬け すき昆布の煮物 味噌けんちん汁 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.9 g	鮭のバター醤油ご飯??? ザンギ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁、芋、わかめ 南瓜汁粉 牛乳 エネルギー 959 kcal たんぱく質 53.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 4.5 g	この週の締切は 6月18日
5日 古代米ごはん かじきの香味焼き 蒸し南瓜 五目カレーきんぴら 味噌汁 冬瓜、エビ (都合により)牛乳 エネルギー 716 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g	6日 麦ご飯 鶏肉のマリネ 南瓜のチーズ焼き きゃべつのスープ ぶどうゼリー 牛乳 	7日 七夕ちらし そうめん汁 七夕杏仁ポンチ 牛乳 豚肉とピーマンの野菜巻き 	8日 麦ご飯 鶏肉とナッツの炒め物 糸寒天と切干大根の中華風サラダ 豆腐とコーンのスープ 牛乳 エネルギー 879 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 33.6 g 食塩相当量 2.9 g	9日 とうもろこしごはん 豚肉の冷しゃぶ 夏野菜のおろし和え 味噌汁、芋、わかめ いきなりだご(熊本) 牛乳 	この週の締切は 6月25日
12日 麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ピーマンのじゃこ炒め 味噌けんちん汁 牛乳 	13日 麦ご飯 家常豆腐 青梗菜お浸し トマトとレタスのスープ 牛乳 	14日 麦ご飯 鱈の南蛮漬け 茄子の味噌炒め おくらスープ 牛乳 	15日 夏野菜カレー フレンチサラダ 洋風卵スープ 牛乳 エネルギー 773 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.4 g	16日 麦ご飯 イタリアンハンバーグ コーンポテト 豆乳みそスープ 牛乳 エネルギー 980 kcal たんぱく質 40.3 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.5 g	この週の締切は 7月2日
19日? レンチーリヤス(豆のご飯) フェイジョアータ ピナグレッタ ブラジル風スープ ブラジル風プリン(プリン・ゼリー・コンデンスート) 牛乳 エネルギー 937 kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.8 g	20日 六郷 終了 うなぎの混ぜ寿司 夏野菜のおろし和え 田舎煮 味噌汁、わかめ、シジメ 牛乳 	21日 大森のみ セーフアン(鶏飯) 人参しりしり もずくのかき揚げ 沖縄のぜんざい 牛乳 	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> 9月分の予約も 忘れないでね！ </div>		この週の締切は 7月2日
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">注意</div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: green;">夏バテ</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">梅雨があけると、暑い日が続きます。</p>					

関東では蒲焼きにした、鰻丼が一般的ですが、北九州ではタレをからめた御飯の間に 鰻をはさんで 蒸した[せいろ蒸し] 名古屋では短冊に切った鰻を御飯の間に、はさみ、薬味をまぜて食べる[ひつまぶし] 等 地域ごとにいろいろな食べ方があります。今年土用の丑の日は28日です。両校がそろって給食のある最終日の20日にうなぎを使った献立を用意しました。

身体は一度に大量の水分を取り入れることはできません。(どんなにのどが渇いていても、一度に体が入れることができる量は200ccほど、といわれています) 熱中症を防ぐため、こまめな水分補給を心がけましょう。