



月	火	水	木	金	予約締切	
◆1日 半夏生(はんげしょう)献立◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】 *「半夏生」とは、「半夏という植物が生える頃」という意味で、夏至から数えて11日目の日のことをいいます。今年は7月2日にあたり、給食では一日早い提供となります。この頃はちょうど田植えが終わる時期で、無事に農繁期が終わったことに感謝し、これからの暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。 * 関西地方では、「稲の根が、たこの足のよう四方八方しっかりと根付きますように」と願い、【たこ】を食べる風習があります。 * 福井県奥越地方では、丸焼きの【鯖】を食べる風習があります。昔、大野の殿様が領民に、田植えで疲れた身体を癒して暑い夏を乗り切ってもらうために配ったことが始まりだそうです。 * 【はげ団子】は香川県の郷土料理です。新麦(小麦粉)を使ってうどんや団子を作り、農繁期の一休みをしていました。米の粉で作る団子と比べ、小麦粉で作った団子はあんこがすり、団子にまだらに付くために、このように呼ばれるようになったのだそうです。					【遅】1日◆半夏生献立◆ たこ飯、鯖の塩焼き 白滝の卵炒め 胡瓜の梅かつお和え 南瓜の味噌汁 半夏のはげ団子 1人1杯 832 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.9 g 脂質 30.6 g	
【遅】4日 ごはん ししゃものしそ巻き揚げ 厚揚げのキムタク炒め のりごまポテサラ もやしの担々味噌汁 1人1杯 821 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.7 g 脂質 30.3 g	【遅】5日 ガパオライス マセドアンチーズサラダ いかボール入りエスニックスープ 南瓜のココナッツミルクプリン 1人1杯 798 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 32.5 g 脂質 26.4 g	【遅】6日 ごはん 鰯のトマトソース マカロニサラダ 豆のカレースープ 果物(パイナップル) 1人1杯 830 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.4 g 脂質 27.1 g	7日★七夕★ 鮭のちらし寿司 はんぺんチーズフライ 野菜のごまみそがらめ 七夕汁 天の川ゼリー 1人1杯 779 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 32.3 g 脂質 24.5 g	8日★七夕南蛮の日★ チキン南蛮丼 ピーマンの冷製おかか和え なすの味噌汁 果物(小玉西瓜) 1人1杯 826 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.4 g 脂質 30.7 g	6/17 (金)	
11日 麻婆なす豆腐丼 もやしのナムル 冬瓜のスープ 杏仁フルーツ 1人1杯 825 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.6 g 脂質 27.4 g	12日 じゃこわかめご飯 夏みそ冷やしおでん 豚と野菜の香味醤油がけ ずんだ白玉 1人1杯 872 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g	13日 ごはん 焼肉ポーク のり塩フライドポテト 冬瓜と南瓜の冷製くず煮 かき玉味噌汁 1人1杯 808 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.1 g 脂質 28.3 g	14日 もろこしごはん A:いか/B:鮭の味噌マヨ焼き ゴーヤチャンプル シャキシャキじゃが芋の和え物 トマトのお吸い物 1人1杯 728 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.0 g 脂質 25.0 g	15日 冷やし中華 オイマヨポテサラ 厚揚げのスープ 果物(メロン) 1人1杯 732 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 36.9 g 脂質 26.0 g		
19日 ごはん カジキの酢豚風 蒟蒻と海藻の青じそサラダ モロヘイヤのスープ さっぱり白ごまプリン 1人1杯 798 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g	20日 夏野菜のカレーライス ポテトビーンズサラダ きのこの卵スープ ゼリーポンチ 1人1杯 842 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 28.3 g 脂質 26.4 g	飲み物の砂糖の量のチェック! ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スティックシュガー 17%本分 スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g スティックシュガー 10%本分 ※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。				
7月7日は七夕 七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。						
水分補給は水か麦茶にしよう ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。						