









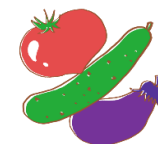









7月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
<p align="center">◆ 2日 半夏生(はんげしょう) ◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】</p> <p>*「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。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、たこの足のように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べり、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。</p>			<p align="center">1日</p> <p>ガパオライス マセドアンチーズサラダ エスニックスープ マンゴープリン</p>  <p>エネルギー 802 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 33.3 g 脂質 25.6 g</p>	<p align="center">2日 ◆半夏生◆</p> <p>たこ飯、鯖の塩焼き 切干大根の炒り煮 胡瓜の梅かつお和え 南瓜の味噌汁 半夏のはげ団子</p>  <p>エネルギー 845 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.6 g 脂質 21.1 g</p>	6/18 (金)
<p align="center">5日★アメリカ料理★</p> <p>麦ごはん シーフードガンボスープ フライドチキン ポテトサラダ 果物(小玉西瓜)</p>  <p>エネルギー 928 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.1 g 脂質 29.7 g</p>	<p align="center">6日</p> <p>ごはん 鯛と大根のしょうが煮 夏野菜の和風マヨサラダ じゃが芋の味噌汁 きな粉ブランジェ</p>  <p>エネルギー 887 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 34.7 g 脂質 26.8 g</p>	<p align="center">7日☆七夕☆</p> <p>鮭のちらし寿司 高野豆腐のはさみ揚げ 野菜のごまみそがらめ 七夕汁 天の川ゼリー</p>  <p>エネルギー 867 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.9 g 脂質 29.4 g</p>	<p align="center">8日</p> <p>チキン南蛮丼 じゃこピーマン 蒟蒻と油揚げの味噌汁 果物(パイナップル)</p>  <p>エネルギー 917 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 39.8 g 脂質 33.2 g</p>	<p align="center">9日</p> <p>ごはん ししゃもの中華風マリネ 華風きゅうり 太平燕 豆乳コーヒープリン</p>  <p>エネルギー 867 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 33.1 g 脂質 26.7 g</p>	6/25 (金)
<p align="center">12日</p> <p>ごはん、アジフライ ひじきと豆の五目煮 芥子マヨサラダ なすの味噌汁 果物(キウイフルーツ)</p>  <p>エネルギー 822 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 35.9 g 脂質 25.0 g</p>	<p align="center">13日</p> <p>ハヤシライス ツナと茗荷のサラダ 豆と芋のスープ フルーツポンチ</p>  <p>エネルギー 886 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 30.2 g 脂質 28.2 g</p>	<p align="center">14日☆香川料理☆</p> <p>なすそうめん風細うどん いりこの天ぷら こんにゃくの白和え オリーブケーキ</p>  <p>エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 34.3 g 脂質 31.0 g</p>	<p align="center">15日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 865 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.5 g 脂質 26.6 g</p>	<p align="center">16日</p> <p>わかめご飯 夏みそおでん 夏野菜のバンバンジー ずんだ白玉</p>  <p>エネルギー 875 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.6 g 脂質 22.2 g</p>	7/2 (金)
<p align="center">19日</p> <p>ごはん A: 油淋鶏 B: 鶏チリソース ごまだれ春雨サラダ 青菜炒め、酸辣湯 果物(パイナップル)</p>  <p>エネルギー 904 kcal 食塩相当量 3 g たんぱく質 38 g 脂質 30.7 g</p>	<p align="center">20日</p> <p>夏野菜カレーライス ポテトビーンズサラダ 卵ときのこのスープ さっぱり白ごまプリン</p>  <p>エネルギー 941 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 32.5 g 脂質 31.8 g</p>	<p align="center">★ 5日 オリンピック開催国(過去最多8回選出) アメリカの料理★ (7月4日のアメリカ独立記念日にもかけています) 【ガンボスープ】【フライドチキン】【ポテトサラダ】【スイカ】</p> <p>*【ガンボ】とは【okra】のこと。アメリカ南部で食べられているケイジャン料理のスープです。家庭により具や味付けは様々ですが、いずれもたっぷりのokraを使います。とろみを生かしてシチューのように作り、ライスにかけて食べることもあります。 * 独立記念日には、アメリカの国民食とも言える【フライドチキン】や【ポテトサラダ】などを持ち寄り、パーティーをするのだそう。 * 7月は、アメリカでもちょうど【スイカ】が食べ頃の時節で、よく食べられています。</p>			7/9 (金)
<p align="center">夏休み</p> 			<p align="center">☆ 14日 香川県の料理 ☆ 【なすそうめん】【いりこの天ぷら】【こんにゃくの白和え】【オリーブ】</p> <p>* うどん県として知られる香川県ですが、小豆島では約400年前から【そうめん】が作られています。給食では細い麺をのびないように提供するのが難しいため、細うどんで代用します。【なす】も特産で、三豊なすという大ぶりのなすが有名です。 * 【いりこ】とは煮干しのこと。出汁をとったり昆布をあわせて衣をつけ、かき揚げのようにして揚げます。 * 香川県では節分の頃に【こんにゃくの白和え】を食べ、1年の砂おろしをします。山間地域ではこんにゃくいもが栽培され、生いもからこんにゃくが手作りされています。 * 小豆島では【オリーブ】の栽培もさかんです。今回は、バター代わりにオリーブオイルを使ってケーキを作ります。</p>		