
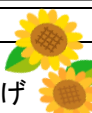




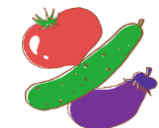














月	火	水	木	金	予約締切
<p>◆1日 半夏生(はんげしょう)献立◆ 【たこ】【鯖】【はげ団子】</p> <p>*「半夏生」とは、「半夏という植物が生える頃」という意味で、夏至から数えて11日目の日のことをいいます。今年は7月2日にあたり、給食では一日早い提供となります。この頃はちょうど田植えが終わる時期で、無事に農繁期が終わったことに感謝し、これからの暑い夏に備えて休養をとる日だったようです。</p> <p>* 関西地方では、「稲の根が、たこの足のように四方八方しっかりと根付きますように」と願い、【たこ】を食べる風習があります。</p> <p>* 福井県奥越地方では、丸焼きの【鯖】を食べる風習があります。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。</p> <p>* 【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>1日◆半夏生献立◆</p> <p>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</p>  <p>6/17 (金)</p> <p>エネルギー 832 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 33.9 g 脂質 30.6 g</p>
<p>4日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 821 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 34.7 g 脂質 30.3 g</p>	<p>5日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 32.5 g 脂質 26.4 g</p>	<p>6日</p> <p>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)</p>  <p>エネルギー 830 kcal 食塩相当量 2.5 g たんぱく質 31.4 g 脂質 27.1 g</p>	<p>7日◆七夕◆</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 779 kcal 食塩相当量 3.7 g たんぱく質 32.3 g 脂質 24.5 g</p>	<p>8日◆秋の南蛮の日◆</p> <p>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)</p>  <p>6/24 (金)</p> <p>エネルギー 826 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.4 g 脂質 30.7 g</p>	
<p>11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 825 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.6 g 脂質 27.4 g</p>	<p>12日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 872 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.4 g 脂質 25.4 g</p>	<p>13日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 808 kcal 食塩相当量 2.6 g たんぱく質 32.1 g 脂質 28.3 g</p>	<p>14日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 728 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 35.0 g 脂質 25.0 g</p>	<p>15日</p> <p>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)</p>  <p>7/1 (金)</p> <p>エネルギー 732 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 36.9 g 脂質 26.0 g</p>	
	<p>19日</p> <p>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</p> <p>エネルギー 798 kcal 食塩相当量 3.0 g たんぱく質 32.2 g 脂質 25.6 g</p>	<p>20日</p> <p>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</p>  <p>エネルギー 842 kcal 食塩相当量 3.3 g たんぱく質 28.3 g 脂質 26.4 g</p>	<p>夏休み</p> 		<p>飲み物の砂糖の量</p> <p>ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g</p>  <p>スティックシュガー 17%本分</p>
<p>7月7日は七夕</p> <p>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。</p> 		<p>水分補給は水か麦茶にしよう</p> <p>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。</p> 		<p>スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g</p>  <p>スティックシュガー 10%本分</p> <p>※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。</p>	