



# 7月予定献立表



月	火	水	木	金	予約締切
3日◆半夏生献立◆	4日★アメリカの料理★	5日	6日	7日㊦七夕㊦	
たこ飯 鯖の塩焼き 胡瓜の梅かつお和え 南瓜の味噌汁 半夏のはげ団子	ジャンバラヤ チリコンカンサラダ クラムチャウダー 果物(小玉西瓜)	ごはん 麻婆茄子豆腐 じゃが芋のナムル モロヘイヤのスープ メロンミルクプリン	ごはん 鶏肉のカレー風味唐揚げ じゃこ入野菜炒め サウザンドレッシングのサラダ 茄子の味噌汁	鮭のちらし寿司 竹輪の磯辺揚げ 野菜のごまみそがらめ 七夕汁 天の川ゼリー	6/23 (金)
エネルギー 773 kcal 食塩相当量 2.9 g たんぱく質 30.2 g 脂質 25.7 g	エネルギー 755 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 31.1 g 脂質 26.5 g	エネルギー 814 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.7 g 脂質 28.9 g	エネルギー 769 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.8 g 脂質 28.5 g	エネルギー 730 kcal 食塩相当量 3.5 g たんぱく質 29.5 g 脂質 21.2 g	
10日*冬瓜の日*	11日	12日	13日	14日	
ごはん チキン南蛮 ピーマンの冷製おかつお和え 冬瓜の味噌汁 レモンゼリー	スタミナ丼 野菜の練ごま和え 酸辣湯 ずんだ白玉	とうもろこしご飯 いかの味噌マヨ焼き ゴーヤチャンプルー シャキシャキじゃが芋の和え物 トマトのお吸い物	ごはん 鯛のトマトソース ハニーマヨサラダ 豆のカレースープ 果物(パイナップル)	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	6/30 (金)
エネルギー 830 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 37.0 g 脂質 30.5 g	エネルギー 810 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 35.0 g 脂質 26.5 g	エネルギー 709 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.8 g 脂質 23.7 g	エネルギー 819 kcal 食塩相当量 2.4 g たんぱく質 30.8 g 脂質 24.8 g	エネルギー 780 kcal 食塩相当量 3.1 g たんぱく質 31.6 g 脂質 25.4 g	
17日㊦海の日㊦	18日	19日	20日	21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 かき玉味噌汁	ツナのサラダうどん A: 和風 B: ごまだれ 豆腐のスープ 南瓜のチーズケーキ	夏野菜のカレーライス じゃが芋と豆のサラダ カスタードプリン	夏休み	7/7 (金)
	エネルギー 810 kcal 食塩相当量 3.4 g たんぱく質 34.0 g 脂質 28.6 g	エネルギー 757 kcal 食塩相当量 3.6 g たんぱく質 29.5 g 脂質 35.6 g	エネルギー 890 kcal 食塩相当量 2.7 g たんぱく質 32.7 g 脂質 32.5 g		

◆3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日目の日をいいます。今年は7月2日にあたり、給食では一日遅れの提供となります。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いや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ずり、団子にまだらに付くため、このように呼ばれるようになったのだそうです。

チェック! 飲み物の砂糖の量

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 $\frac{3}{4}$ 本分

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。

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 $\frac{1}{3}$ 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。

※牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更することがあります。