



# 7月の献立



京丹後市立大宮中学校  
令和元年6月28日 発行

給食栄養摂取基準(中学生)  
エネルギー: 830kcal  
たんぱく質: 34.0g

## 7月2日 半夏生



半夏生は「はんげしょう」と読みます。  
季節の移り変わりを表す雑節のひとつです。  
半夏生は夏至から数えて11日目のことを指します。

この日は農作業の大事な節目とされ、半夏生までに田植えを終えるべきとされていました。

この日に食べるものが関西では「タコ」です。「植えた稲の根がタコの足のようになり、四方八方にしっかり根付いて育ってほしい」という願いを込めて食べられます。

## 7月7日 七夕



7月7日は「七夕」です。それにちなんで5日に七夕メニューを入れました。毎年出しているのが「七夕そうめん」。なぜそうめんを食べるのでしょうか？

その理由には諸説あり、そうめんを天の川に見立てた、細いそうめんを糸に見立て織姫にあやかり女子の裁縫の上達を願った、そうめんをお供えし食べることで、神様に小麦の収穫を感謝した、などがあります。

七夕飾りのように、輪切りにしたオクラを星に見立て、かまぼこを短冊に見立てています。見た目にも七夕を感じてください。



月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)
1	2	3	4	5
エネルギー: 803kcal たんぱく質: 34.0g	エネルギー: 776kcal たんぱく質: 33.2g	エネルギー: 842kcal たんぱく質: 31.5g	エネルギー: 742kcal たんぱく質: 32.7g	エネルギー: 754kcal たんぱく質: 30.4g
ごはん 夏野菜のチーズ焼き ササミのサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	たこ飯 <b>半夏生</b> ちくわの磯辺揚げ きゅうりのごま酢あえ 豆腐の味噌汁 牛乳	ごはん トビウオの <b>NEW</b> ごま辛子揚げ  夏野菜のごま味噌あえ 麩のすまし汁 牛乳	チャーハン ツナのおひたし 肉団子スープ 牛乳	ごはん イカの煮つけ 千草漬け 七夕そうめん 七夕ゼリー  牛乳
8	9	10	11	12
エネルギー: 849kcal たんぱく質: 36.7g	エネルギー: 914kcal たんぱく質: 27.5g	エネルギー: 859kcal たんぱく質: 34.5g	エネルギー: 853kcal たんぱく質: 30.7g	エネルギー: 839kcal たんぱく質: 35.7g
麦ごはん  <b>歯の日</b> ササミのごまフライ ひじきの香味あえ かぼちゃの味噌汁 牛乳	ゆかりごはん トマトとバジルの スパゲティ レモンサラダ 琴引メロン  <b>網野産です!</b> 牛乳	ごはん 鶏肉の竜田揚げ or サバの竜田揚げ <b>セレクト給食</b> ゆかりあえ かきたま汁 牛乳	ごはん(特裁米) <b>5日間提供します</b> 厚揚げ入り肉じゃが 五色あえ ミニトマト  <b>2こずつ</b> 牛乳	ごはん(特裁米) 豚肉のキムチ炒め ワンタンスープ 大豆とじゃこの スナック 牛乳
15	16	17	18	19
	エネルギー: 817kcal たんぱく質: 33.3g	エネルギー: 838kcal たんぱく質: 28.4g	エネルギー: 845kcal たんぱく質: 30.3g	
海の日 	ごはん(特裁米) トビウオの  ラビゴットソース ポテトリヨネーズ コンソメスープ 牛乳	ごはん(特裁米) マーボーなす 冷やしビーフン 焼きとうもろこし  牛乳	麦ごはん(特裁米) 夏野菜カレー トマトときゅうりの 甘酢あえ 福神漬け 牛乳 <b>たんご・食の日</b> 	一学期 終業式 

気象状況、食材価格等により献立内容や食材を変更する場合があります。ご了承ください。