

7月予定献立表

令和3年6月30日(水) 京丹後市立丹後中学校

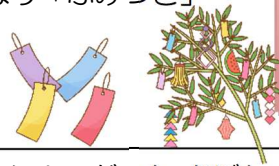
今月の給食目標

夏の食生活について考えよう

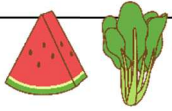
暑くなると起こるのが「夏バテ」。夏バテとは「慢性疲労」のひとつです。特に汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を起こす原因になります。朝・昼・晩の食事をきちんととりましょう。

7月は「文月」といいます。中国では古く書物の虫干しをする行事があり、それがわが国に入ってきて「文開く月」となり「ふみつき」になったといわれています。

梅雨が終わると本格的な暑さがやってきます！



7月の地場産物: 米、牛乳、トビウオ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、にんにく、パセリ、ニラ、葉ねぎ、トマト、水菜、小松菜、スイカ、メロン



←これは、特別栽培米使用マークです☆

そうめんの日(7月7日)

7月7日は七夕として有名ですが、「そうめんの日」でもあります。糸に見立てて「機織り(裁縫)が上手になりますように」と、そうめんを供えたという記録があるそうです。

“オリパラ給食”

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、日本の文化と異なる世界各国の料理を味わってもらおうと、月に1回五輪に合わせ「5」がつく日に「オリパラ給食」を実施します。7月は“フィリピン共和国”です。



1日(木)	2日(金)
エネルギー：780kcal	エネルギー：819kcal
ごはん 鶏肉の香味揚げ キャベツと油揚げの煮びたし 夏ののっぺい汁 牛乳	たこめし 肉じゃが きゅうりの酢の物 冷凍みかん 牛乳
	半夏生

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
エネルギー：721kcal	エネルギー：783kcal	エネルギー：820kcal	エネルギー：836kcal	エネルギー：803kcal
キムチチャーハン じゃがいもとツナの炒め物 豆腐団子のスープ 牛乳	ごはん マーボーなす 炒めナムル 大豆とじゃこのかりかり揚げ 牛乳	ごはん サバの生姜煮 きゅうりのごとごと 七夕そうめん 七夕ゼリー 牛乳	麦ごはん ササミのごまフライ ハリハリ炒め かぼちゃの味噌汁 牛乳	ごはん コロケ風春巻き ベーコンとひじきの炒め物 五目スープ 牛乳
			歯の日	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
エネルギー：808kcal	エネルギー：803kcal	エネルギー：722kcal	エネルギー：861kcal	エネルギー：900kcal
ごはん なすと鶏肉の辛味炒め ゆかりあえ 豆腐の味噌汁 牛乳	しそごはん(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) かぼちゃの挽肉焼き トマトときゅうりの酢の物 にらたま汁 牛乳	ごはん(特裁米) チキンアドボ フィリピン風ポトフ ゆでとうもろこし ナタデココとパインのゼリー 牛乳	麦ごはん(特裁米) うずら卵入り 夏野菜カレー スイカ入りフルーツポンチ 福神漬 牛乳
			オリパラ給食 フィリピン共和国	たんご・食の日
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
エネルギー：842kcal				
ごはん(特裁米) 碾茶ふりかけ 冷やし中華 豚肉と野菜のソテー メロン 牛乳	一学期終業式	夏休みスタート	海の日	スポーツの日 TOKYO OLYMPICS 2021

★気象警報等による臨時休校、また学校行事の変更等で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

二学期始業式は8月27日(金)、給食も始まります！

8月27日(金) 予定献立(変更する場合があります)

麦ごはん、夏野菜のドライカレー、パインときゅうりのサラダ、福神漬、牛乳

「夏至」と「半夏生」

夏至は1年のうち昼が最も長い日といい、今年は6月21日でした。「半夏生」は夏至から数えて11日目をいい、今年は7月2日にあたります。

