



こんだてひょう



令和元年6月29日
京丹後市立弥栄小学校

月	火	水	木	金
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
①ごはん ②夏野菜のチーズ焼き ③ささみのサラダ ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳 	①たこめし ②竹輪の磯辺揚げ ③きゅうりのごま酢和え ④豆腐のみそ汁 ⑤牛乳 【半夏生】 	①ごはん ②トビウオのからし揚げ ③夏野菜のごまみそ和え ④すまし汁 ⑤牛乳 	①チャーハン ②ツナのおひたし ③肉団子スープ ④牛乳 	①ごはん ②イカのおひたし ③干草漬け ④七夕そうめん ⑤七夕ゼリー ⑥牛乳 【七夕】 
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
①麦ごはん ②ささみのゴマフライ ③はりはり漬け ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳 【歯の日】 	①ごはん ②サバの竜田揚げ ③ゆかり和え ④かきたま汁 ⑤牛乳 	①鮭わかごはん ②トマトバジルソースパスタ ③ツナのレモンソース和え ④メロン ⑤牛乳 	4年生の リクエストこんだて 	①ごはん ②肉じゃが ③五色和え ④ミニトマト ⑤牛乳 
7月15日 海の日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
	①ごはん（特別栽培米） ②マーボー豆腐 ③冷やしビーフン ④トマト ⑤牛乳 	①ごはん（特別栽培米） ②トビウオのラビゴットソースかけ ③ポテトリヨネーズ ④コンソメスープ ⑤牛乳 	①ごはん（特別栽培米） ②ナスと鶏肉の辛味炒め ③えのきのすまし汁 ④ゆでとうもろこし ⑤牛乳 	①麦ごはん（特別栽培米） ②夏野菜カレー ③福神漬け ④トマトときゅうりの甘酢和え ⑤スイカ ⑥牛乳  【たんご食の日】

7月2日【半夏生】

夏至から数えて11日目を「半夏生」といいます。昔は、この時期までに田植えを終わらせることが良いとされていました。そして、くっついたら離れないタコの足のように苗が大地に根付くようにと願いを込められてタコを食べるようになりました。

給食では、タコとにんじん、油揚げや新しょうがを入れた「たこ飯」を出します。



7月8日【歯の日】

毎月「8」がつく日は、歯の日とし、噛み応えのあるものを出します。今月8日の歯の日には、麦ごはん、ささみのゴマフライ、はりはり漬けを出します。よく噛む事は、脳への刺激や、肥満の予防にも繋がります。奥歯でしっかりと噛みましょう。

7月12日【大豆の華】

五色和えの中に、黄色い卵のようなものが入っています。これは、「大豆の華」という食品で、大豆をまるごと使って細かくしたものです。卵の代わりに入れてみました。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、みんなの体をつくるもとになる「たんぱく質」がたくさん含まれています。他にもおなかの調子を整える食物繊維も多く含まれています。大豆の栄養を丸ごと残さずいただいて元気な体をつくりましょう。

7月19日【たんご食の日】

毎月19日は、「たんご食の日」です。京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った献立です。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、にんじん、ナス、ピーマン、トマト、きゅうり、スイカ、牛乳です。夏にはこのようにおいしい野菜や果物がたくさんあります。食事のときだけでなく、おやつにも野菜や果物を食べるのもいいですね。トマトやきゅうりなどの夏野菜にも水分は多く含まれています。熱中症予防として、飲み物や野菜などから水分をこまめにとるようにしましょう。

7月7日【七夕】

7月7日は七夕ですね。この日は、織姫と彦星が年に一度出会うことができるという伝説があります。この日は七夕献立で、そうめん汁と七夕ゼリーを出します。そうめんを天の川のように、オクラを空に浮かぶ星のようにみたくて作りました。

七夕ゼリーの中には、星形のナタデココが入っています。



