

# 7月 網野学校給食予定こんだて表

令和4年6月30日  
京丹後市立網野南小学校  
網野学校給食センター

## 夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。その時々の食べ物もあります。知っていますか？



### 七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

### 土用の丑 (今年は7/23)

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。



### 1日(金)

エネルギー 774kcal  
たんぱく質 29.5g

- 主食 たこ飯
- 主菜 ジャがいものそぼろ煮
- 副菜 千草あえ
- デザート 豆乳プリン
- 牛乳 牛乳



はんげしょう 半夏生

### 4日(月)

エネルギー 728kcal  
たんぱく質 24.7g

- 主食 梅ごはん
- 主菜 揚げ鶏の五目炒め
- 副菜 トマトの和風あえ
- 副菜 かぼちゃのみそ汁
- 牛乳 牛乳

### 5日(火)

エネルギー 713kcal  
たんぱく質 27.2g

- 主食 ごはん
- 主菜 トピオとラウトウイユのオープン焼き
- 副菜 コーンソー
- 副菜 ジュリエンヌスープ
- 牛乳 牛乳

世界の料理：フランス

### 6日(水)

エネルギー 789kcal  
たんぱく質 27.1g

- 主食 ごはん
- 主菜 かぼちゃの春巻き
- 副菜 大豆とひじきの炒り煮
- 副菜 にらたま汁
- 牛乳 牛乳

### 7日(木)

エネルギー 783kcal  
たんぱく質 27.7g

- 主食 ごはん
- 主菜 サバの梅煮
- 副菜 キャベツとピーマンの昆布あえ
- 副菜 七夕そうめん
- デザート 七夕ゼリー
- 牛乳 牛乳

### 8日(金)

エネルギー 710kcal  
たんぱく質 26.4g

- 主食 麦ごはん
- 主菜 鶏肉と大豆の甘辛がらめ
- 副菜 ピリ辛きゅうり
- 副菜 すまし汁
- 牛乳 牛乳

### 11日(月)

エネルギー 782kcal  
たんぱく質 31.7g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 ささみのごまフライ
- 副菜 トマトのマリネ
- 副菜 ジャがいものスープ
- 牛乳 牛乳

### 12日(火)

エネルギー 743kcal  
たんぱく質 27.1g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 マーボー豆腐
- 副菜 春雨サラダ
- 副菜 ゆでとうもろこし
- 牛乳 牛乳

### 13日(水)

エネルギー 731kcal  
たんぱく質 26.8g

- 主食 タコライス (特別栽培米ごはん)
- 主菜 鶏肉とレタスのスープ
- 副菜 冷凍みかん
- 牛乳 牛乳

### 14日(木)

エネルギー 732kcal  
たんぱく質 30.7g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 トピオの青のり天ぷら
- 副菜 切干大根のソース炒め
- 副菜 玉ねぎのみそ汁
- 牛乳 牛乳

### 15日(金)

エネルギー 740kcal  
たんぱく質 25.2g

- 主食 特別栽培米ごはん
- 主菜 夏野菜のチーズ焼き
- 副菜 梅ドレッシングサラダ
- 副菜 トマトと卵のスープ
- 牛乳 牛乳

### 18日(月)

#### 海の日



### 19日(火)

エネルギー 902kcal  
たんぱく質 26.8g

- 主食 うずら卵入り野菜カレー (麦ごはん)
- 副菜 福神漬け
- デザート スイカ入りフルーツポンチ
- 牛乳 牛乳

カレー皿使用

### 20日(水)

エネルギー 765kcal  
たんぱく質 25.3g

- 主食 トマトパジルソースパスタ
- 主菜 揚げイカのマリネ風
- デザート メロン
- 飲み物 セレクト
- ・ヒラヤコーヒー
- ・ひらひらミルピィ
- ・ヒラヤリンゴ
- ・牛乳

この中から1本選びます。

## 食中毒予防の3原則

食中毒菌などによる汚染は、食品の臭いや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さい子どもや高齢者のいる家庭では特に注意が必要です。油断せず、下の“つけない”“増やさない”“やっつける”の3原則をしっかりと実行しましょう。

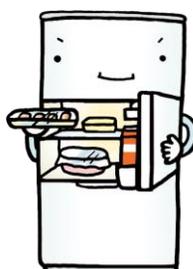


#### つけない！



調理前の手洗いは石けんでしっかりと。まな板、布きん、シンク周りなどの調理器具やキッチンの衛生に気を配り、いつも清潔に保ちましょう。

#### 増やさない！



調理してから食べるまでの時間はできるだけ短くしましょう。どうしても保管が必要なときか冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。

#### やっつける！



中まで十分加熱して食べましょう。まな板はなるべく肉・魚用とその他のものに分けて、使った後は熱湯や塩素系消毒剤でこまめに消毒しましょう。