



7月 網野学校給食予定こんだて表

令和5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。その時々のお食べ物もあります。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7/30)

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。



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
エネルギー 698kcal たんぱく質 31.4g	エネルギー 731kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 764kcal たんぱく質 29.3g	エネルギー 755kcal たんぱく質 28.5g	エネルギー 741kcal たんぱく質 26.3g
主食 たこめし 主菜 豚肉と玉ねぎの オイスター炒め 副菜 アーモンドじゃこ 副菜 豆腐のすまし汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 鶏肉のアップル ジンジャーソース 副菜 海藻サラダ 副菜 五目スープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 トビウオの ラビゴットソース 副菜 ポテトリヨネーズ 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳	主食 麦ごはん 主菜 ちくわの変わり揚げ 副菜 豚肉とピーマンの炒め物 副菜 なすのみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 豚肉の生姜炒め 副菜 千草和え 副菜 七夕そうめん デザート 天の川ゼリー 牛乳 牛乳
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
エネルギー 738kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 696kcal たんぱく質 29.8g	エネルギー 714kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 766kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 750kcal たんぱく質 28.2g
主食 ごはん 主菜 夏野菜のかき揚げ 副菜 キャベツと 油揚げの煮びたし 副菜 豚肉とレタスのみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 ホキとラトウイユの オーブン焼き 副菜 きゅうりのレモンサラダ 副菜 コンソメスープ 牛乳 牛乳	主食 キムタクごはん 主菜 炒めビーフン 副菜 肉団子スープ デザート 冷凍みかん 牛乳 牛乳	主食 特別栽培米ごはん 主菜 サモサ風春巻き 副菜 トマトときゅうりの 甘酢和え 副菜 かきたま汁 牛乳 牛乳	主食 特別栽培米ごはん 主菜 マーボーなす 副菜 切干大根の中華炒め 副菜 とうもろこし 牛乳 牛乳
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	*この中から1本選びます♪ ・ヒラヤコーヒー ・ひらひらミルピィ ・ヒラヤリンゴ ・牛乳
うみ ひ 海の日 	エネルギー 723kcal たんぱく質 32.9g 主食 麦ごはん(特別栽培米) 主菜 ささみのフライ 副菜 無限きゅうり 副菜 きりぼしだいこん切干大根のスープ 牛乳 牛乳	エネルギー 907kcal たんぱく質 27.3g 主食 うずら卵入り夏野菜カレー 主菜 トマトのマリネ 副菜 メロン デザート カレー皿・スプーン使用 牛乳 牛乳	エネルギー 785kcal たんぱく質 23.0g 主食 減量わかめごはん 主菜 なすとトマトのスパゲッティ 副菜 コーンソテー プリン 飲み物 【セレクト飲み物】	

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の方がいる家庭では、特に注意が必要です。油断せず、「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は冷蔵庫に。ただし、早めに食べきりましょう。



やっつける！

中まで十分に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。



※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。