



7月 網野学校給食予定献立表

令和8年6月29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。

たなばた 七夕 (7/7)

季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機津女」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。



とよう うし (ことし) 土用の丑 (今年は7/26)

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」のつく物食べて、健康を願う風習があります。



		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
		主食	ごはん	主食	たこめし	主食	ごはん		
		主菜	夏野菜と鶏肉の南蛮漬け	主菜	じゃがいものうま煮	主菜	豚肉のキムチ炒め		
		副菜	キャベツとベーコンのソテー	副菜	キャベツの昆布炒め	副菜	ゆかり和え		
		副菜	オニオンスープ	デザート	オレンジ	副菜	豆腐のすまし汁		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	もりもり切干大根入り豚丼
主菜	夏野菜のチーズ焼き	主菜	豚肉のみそ炒め	主菜	ササミのレモンソース	主菜	トビウオの変わり揚げ	主菜	トマトのサラダ
副菜	コーンソテー	副菜	七夕そうめん	副菜	ひじきのサラダ	副菜	ピーマンの炒め物	副菜	かきたまスープ
副菜	ミネストローネ	デザート	天の川ゼリー	副菜	高野豆腐とレタスのスープ	副菜	かぼちゃのみそ汁	副菜	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	うずら卵入り夏野菜カレー	主食	減量わかめごはん
主菜	かぼちゃの春巻き	主菜	春雨入りマーボーなす	主菜	トビウオとラタトゥイユのオープン焼き	主菜	(特別栽培米・麦)	主菜	トマトバジルソースパスタ
副菜	マロニーきんぴら	副菜	切り干し大根の酢の物	副菜	鶏肉と野菜のソテー	副菜	きゅうりとキャベツのサラダ	主菜	オニオンソテー
副菜	なすのみそ汁	副菜	ゆでとうもろこし	副菜	ジュリエンスープ	デザート	すいか	副菜	冷凍パイン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	牛乳

食中毒予防の3原則

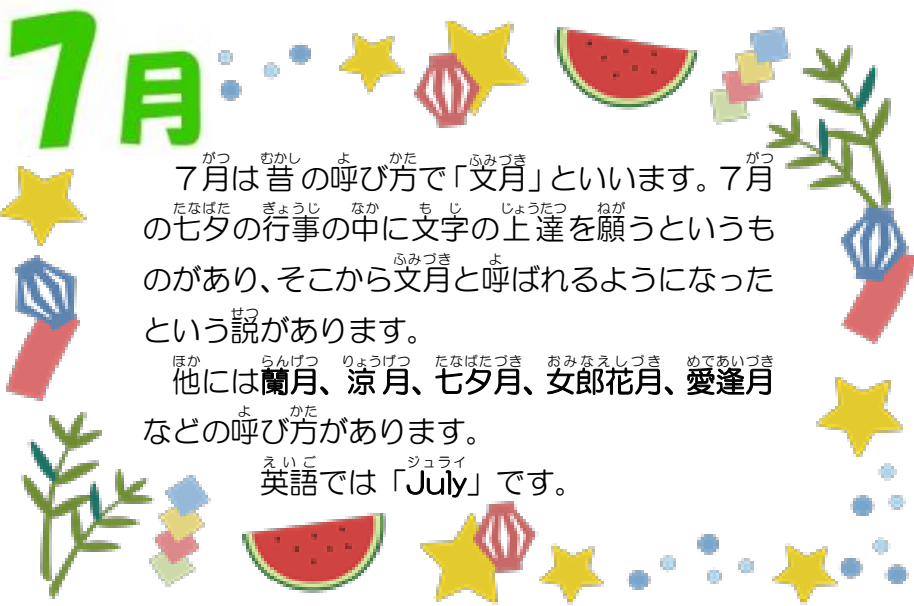


食中毒菌などによる汚染は、食品の臭いや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さい子どもや高齢の方がいる家庭では、特に注意が必要です。油断せず、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則をしっかりと実行しましょう。



- *この中から1本選びます♪
- ・ヒラヤコーヒー
 - ・ひらひらミルク
 - ・ヒラヤリンゴ
 - ・牛乳

※白米は京丹後産コシヒカリを使用しています。13日(月)～17日(金)は網野町産の特別栽培米をいただきます。
※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。



7月

7月は昔の呼び方で「文月」といいます。7月の七夕の行事の中に文字の上達を願うというものが、そこから文月と呼ばれるようになったという説があります。

他には蘭月、涼月、七夕月、女郎花月、愛逢月などの呼び方があります。

英語では「July」です。

はんげしょう 半夏生とたこ (2日)



今年は7月2日が半夏生です。この日は夏至から数えて11日目にあたる日のことです。

「半夏生」という名前は、そのころに咲く薬草の名前からきています。葉っぱの先半分が真っ白で、まるで半分だけ化粧をしているようなので、「半化粧」から「半夏生」になりました。

昔、田植えは夏至が過ぎて半夏生に入る前に終わらせるとよいとされていました。西日本

では半夏生の日にタコを食べる習慣があります。これは、田植えをした後の稲の苗が「タコの吸盤のように大地にしっかりと根付きますように」という願いが込められているからです。



2日の給食には、タコを使った「たこめし」を出します。

たなばた 七夕とそうめん (7日)

7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に一度だけこの日に天で会えるという伝説があります。七夕の朝、里いもの葉の上にたまったしずくで墨をすり、筆で字を書くと字が上手になるという習わしがあったり、織姫が機を織る様子からそうめんを糸に見立てて食べたりします。

7月7日の給食には「七夕そうめん」と「天の川ゼリー」を出します。「七夕そうめん」はおくらの星、にんじんや干しいたけの短冊も浮かんでいます。また手作りの「天の川ゼリー」は青りんごゼリーの夜空に、ナタデココを入れて、天の川の星の輝きを表します。



みず う しず トマト、水に浮かぶ？沈む？

トマトは一年中お店に並んでいますが、おいしさはやっぱり夏のものが一番です。トマトはプロが見ても甘いかわかすか、見分けが難しいそうです。でも、みなさんにもできる見分け方があります。その方法とは・・・水に入れるだけ。水に沈むトマトはとっても甘くて、浮いてしまうトマトの甘味はまいち・・・なのだそうです。その違いはトマトの甘み、糖度にあります。糖度が6以上のものは沈み、6未満のものは浮くのだそうです。「トマトがおいしい」と感じるのは糖度6以上のトマトで、沈むトマトがおいしいのだそうです。



世界の料理



15日(水) フランス

7月はフランスの料理です。「トビウオとラタトゥイユのオープン焼き」は、何年前から出ているメニューです。ラタトゥイユという料理は、フランス南部のプロヴァンス地方でよく食べられている郷土料理で、夏野菜のなすやトマト、ズッキーニなどの煮込み料理です。給食では、旬の野菜の玉ねぎ、ズッキーニ、トマトを煮込んでラタトゥイユを作り、その上に、旬の魚トビウオにのせて焼きあげます。給食でおなじみの「ジュリエンスープ」もフランス料理で、せん切り野菜のスープという意味があります。玉ねぎやにんじんなど、野菜をたっぷり使っておいしく仕上げます。

8のつく日は「歯の日」

今月は、8日が歯の日です。よくかんで食べるかみかみメニュー、カルシウムたっぷりメニューとして、

- ・髪ごはん
- ・ササミのレモンソース
- ・ひじきのサラダ
- ・高野豆腐とレタスのスープ



いつもより5回多くかむなど、よくかむことを意識して食べましょう！

毎月19日は たんご・食の日

毎月19日の「たんご・食の日」には、地元でとれた旬の食材や郷土料理を取り入れた献立を出します。

今月は16日に実施します。

- *うずら 卵入り夏野菜カレー (特別栽培米ごはん・麦)
- *きゅうりとキャベツのサラダ
- *すいか



特別栽培米・牛乳・たまねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・トマト・きゅうり・すいかなどの地場産物を使う予定です。