

がっ こんだてよていひょう 7月 献立予定表



あやべしりつあやべしょうがっこう
綾部市立綾部小学校

日	曜日	献立名 (牛乳は毎日出ます)	赤	黄	緑
			体をつくる	エネルギーをつくる	体の調子を整える
1	金	ごはん とり肉と玉ねぎのあま酢いため かぼちゃのみそ汁	牛乳 とりもも肉 油あげ みそ 煮干	ごはん ごま油 かたくり粉 油 さとう	にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく かぼちゃ キャベツ 葉ねぎ こんにゃく
4	月	ごはん 鯖のさっぱりねぎソース 切干大根とひじきの煮物	牛乳 鯖 ひじき さつまあげ 油あげ 煮干	ごはん かたくり粉 ごま油 油 さとう	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん 葉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく
5	火	小型パン タンタンめん 枝豆サラダ	牛乳 ぶたひき肉 とりひき肉 みそ	小型パン 中華めん 油 さとう ごま	もやし チンゲン菜 とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 にんにく しょうが
6	水	トントン丼 中華和え	牛乳 ぶた肉 蒸しかまぼこ	ごはん 油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ 葉ねぎ こんにゃく きゅうり とうもろこし
7	木	こぎつねちらしずし 天の川汁 七夕お星さま三色ゼリー	牛乳 とりひき肉 煮干 油あげ 蒸しかまぼこ	酢飯 ビーフン 油 さとう 七夕お星さま三色ゼリー	にんじん 小松菜 干しいたけ かんぴょう 玉ねぎ オクラ
8	金	ごはん 万願寺あまとうとぶた肉のこんにゃくいため じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ みそ 煮干	ごはん じゃがいも さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ にんにく 万願寺あまとう キャベツ
11	月	ごはん 洋風きんぴら わかめと冬瓜のすまし汁	牛乳 ぶた肉 煮干 わかめ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう	にんじん ごぼう ピーマン 玉ねぎ えのきたけ 冬瓜 こんにゃく
12	火	コッペパン ホキのバーベキューソース じゃがいもと玉ねぎの洋風煮 すいか	牛乳 ホキ 赤みそ ベーコン	コッペパン ごま 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ グリーンピース にんにく りんご すいか
13	水	マーボーなす丼 キャベツのあっさり汁	牛乳 ぶたひき肉 厚あげ 赤みそ とりもも肉 煮干	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	なす にんじん 干しいたけ 玉ねぎ しょうが 葉ねぎ キャベツ 小松菜
14	木	国産小麦パン たまご入りタマナーチャンプル ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とりひき肉 油あげ	国産小麦パン 油 ワンタンの皮 ごま	にんじん キャベツ もやし ゴーヤ 玉ねぎ なら しょうが
15	金	ドライカレー キャベツとコーンのソテー フルーツパンチ	牛乳 ぶたひき肉 大豆 とりささみ	ごはん 油 カクテルゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ とうもろこし にんく しょうが みかん パイナップル

*献立は変更になることがあります。 *下線は食器をティッシュでふく日です。 *は綾部産の食材です。(ごはんは毎回綾部産を使用しています。)

「米」という字



① **「米」という字はね!**

② **小さな粒が点在するようすを示しているのよ**

③ **あと「八十八」に分解できるよ**

④ **だから米づくりは八十八回もの手間がかかるといわれているよ**

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。