

# がつ 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
3	げつ	ごはん 鯖のソース煮 切干大根とひじきの炒め物	牛乳 鯖 ひじき さつまあげ 油あげ 煮干	ごはん 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ 切干大根 にんじん さやいんげん こんにゃく
4	か	小型パン タンタンめん さっぱり和え	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 にんにく しょうが
5	すい	ごはん とり肉のから揚げ キャベツのソテー わかめとじゃがいものみそ汁	牛乳 とりもも肉 わかめ みそ 煮干	ごはん じゃがいも 小麦粉 かたくり粉 油	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが
6	もく	国産小麦パン ポークビーンズ キャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー	国産小麦パン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース とうもろこし きゅうり
7	きん	ちらしずし 天の川汁 七タデザート	牛乳 とりひき肉 煮干 蒸しかまぼこ 高野豆腐	酢飯 ビーフン 油 さとう ごま 七タデザート	にんじん 干しいたけ 枝豆 かんぴょう 玉ねぎ オクラ
10	げつ	ごはん 肉じゃが 塩昆布炒め	牛乳 ぶた肉 塩昆布 煮干	ごはん じゃがいも ごま 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース こんにゃく
11	か	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	牛乳 ホキ 赤みそ ベーコン ウインナー	コッペパン ごま 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ とうもろこし にんにく りんご
12	すい	トントン丼 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ 蒸しかまぼこ みそ 煮干	ごはん 油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ かぼちゃ こんにゃく
13	もく	味付けパン 万願寺甘とうのごろごろカレースープ煮 キャベツとコーンのソテー	牛乳 ぶた肉 ウインナー	味付けパン 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく 万願寺甘とう キャベツ とうもろこし
14	きん	マーボーなす丼 切干大根の炒めナムル 冷凍みかん	牛乳 ぶたひき肉 厚あげ 赤みそ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	なす にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが 葉ねぎ みかん 切干大根 もやし なら
18	か	ごはん チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とりひき肉	ごはん ワンタンの皮 ごま さとう 油 かたくり粉	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが なら

\*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。 \*綾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 米という字はねー！

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」に分解できるのよ

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。