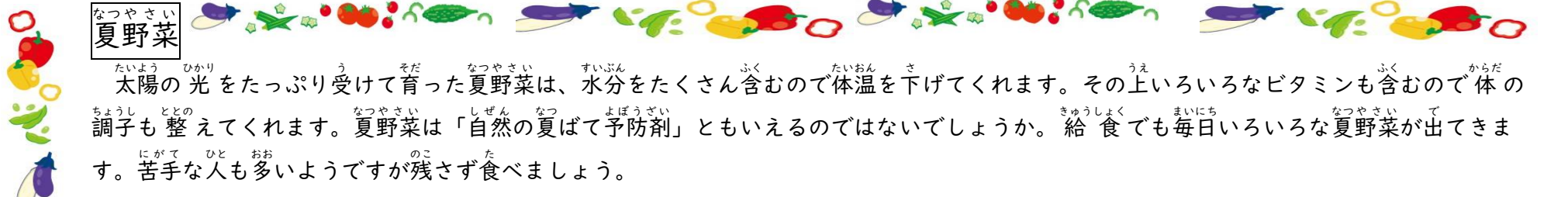




7月のこんだて表



令和5年 峰山学園いさなご小学校

月	火	水	木	金
 なつやさい 夏野菜 太陽の光をたっぷり受けて育った夏野菜は、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。その上いろいろなビタミンも含むので体の調子も整えてくれます。夏野菜は「自然の夏ばて予防剤」ともいえるのではないのでしょうか。給食でも毎日いろいろな夏野菜が出てきます。苦手な人も多いようですが残さず食べましょう。				
3日 はんげしょう 半夏至	4日	5日 せかいりょうり 世界の料理・フランス	6日	7日 セタ
・たこめし ・豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め ・トマト ・豆腐のすまし汁	・ごはん ・鶏肉のアップル ジンジャーソース ・海藻サラダ ・五目スープ	・ごはん ・トビウオのラビゴットソース ・ポテリヨネーズ ・コンソメスープ	・ごはん ・ちくわの変わりあげ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・なすのみそ汁	・ごはん ・鶏肉のさっぱり煮 ・千草あえ ・セタそうめん ・セタゼリー
10日	11日	12日	13日	14日
・ごはん ・夏野菜のかき揚げ ・キャベツと油揚げの煮びたし ・豚肉とレタスのみそ汁	・ごはん ・ホキとラタトゥイユの オープン焼き ・きゅうりのレモンサラダ ・コンソメスープ	・キムタクごはん(特裁米) ・炒めビーフン ・肉団子スープ	・ごはん(特裁米) ・サモサ風春巻き ・トマトときゅうりの甘酢和え ・かきたま汁	・ごはん(特裁米) ・マーボーなす ・切干大根の中華炒め ・とうもろこし
17日	18日	19日 たんご・食の日	20日	
海の日 	・麦ごはん(特裁米) ・ささみのフライ ・無限きゅうり ・切干大根のスープ	・夏野菜カレー(特裁米) ・トマトのマリネ ・青りんごゼリー	・さけわかごはん ・なすとトマトのスパゲティ ・コーンソテー ・プリン	

7月3日【半夏生】

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日です。「半夏生」という名前は、その頃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半分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が、これは田植えをした後の稲の苗がタコの足の吸盤のように大地にしっかりと根づくようにという願いが込められているからです。3日の給食にはたこを使った「たこめし」を出します。



7月5日【世界の料理 フランス】

「トビウオのラビゴットソース」は、トビウオのから揚げにさっぱりとしたラビゴットソースをかけた料理です。「ラビゴット」とはフランス語で「元気を出させる」といった意味の言葉ですが、酸味の効いたさっぱりとした味でまさに元気が出そうな料理ですね。ラビゴットソースにはトマト、きゅうり、玉ねぎといった旬の野菜を使い、色合いもきれいです。



7月7日【七夕の献立】

七夕は五節句の一つで、「七夕祭り」「星祭り」とも言われています。年に一度7月7日の夜に、天の川の兩岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が会うことができるという伝説があります。この日は七夕献立として、「七夕そうめん汁」と「七夕ゼリー」を出します。「七夕そうめん汁」はそうめんを天の川に、おくらを星に見立て、かまぼこや干ししいたけの短冊も浮かべています。



7月19日【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19日には、今が旬の夏野菜がたっぷりの献立にしました。夏野菜たっぷりの「夏野菜カレー」と「トマトのマリネ」を出します。使われている地元産の食材は、特別栽培米、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、きゅうり、牛乳です。



