



のこんだて表

令和7年度
いさなご小学校



月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	・たこめし ・じゃがいものうま煮 ・きゅうりの酢のもの ・トマト	・ごはん ・鶏肉の バーベキューソース ・キャベツと ベーコンの洋風煮 ・ジュリエヌスープ	・ごはん ・豚肉の はりはりキムチ炒め ・ゆかり粉ふきいも ・豆腐のすまし汁	・ごはん ・サモサ風春巻き ・コーンソテー ・トマトと卵のスープ
7日	8日	9日	10日	11日
・ごはん ・厚揚げのみそ炒め ・七夕そうめん ・天の川ゼリー	・もぐもぐかりかり丼 ・炒めビーフン ・切干大根のスープ は 歯 の 日	・ごはん ・トビウオの エスカベージュ ・ジャーマンポテト ・キャベツのスープ	・タコライス ・マカロニスープ ・冷凍パン	・ごはん ・みそ肉じゃが ・きゅうりの ごま酢あえ ・スタミナ納豆
14日	15日	16日	17日	18日
・ごはん(特裁米) ・なすと鶏肉の からみいた 辛味炒め ・ゆでとうもろこし ・にらたま汁	・ごはん(特裁米) ・チキンアドボ ・フィリピン風ポトフ ・パインのサラダ せ か い 世 界 の 料 理 フィリピン	・ごはん(特裁米) ・さばの竜田揚げ ・キャベツの煮びたし ・豚肉と レタスのみそ汁	・うずら卵入り 夏野菜カレー (特裁米) ・梅ドレッシング サラダ ・すいか た ん ご ・ 食 の 日	・減量わかめごはん (特裁米) ・トマトバジルソース パスタ ・キャベツのソテー ・豆乳プリン



7月の献立より

半夏生（はんげしょう）（1日）

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日で、昔からこの日までに田植えを終わらせるとよいとされていた、農家にとって大切な日です。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、田に植えた苗がタコの足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そうです。また「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。葉の先半分が真っ白になって半分化粧をしているようなので「半化粧」とも呼ばれます。

七夕（7日）

7月7日の七夕は、天の川の兩岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度会うことができるという伝説に基づいた行事です。この日は七夕献立として、「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、かまぼこや干しいたけの短冊も浮かんでいます。また「七夕ゼリー」はきれいな緑色の青リンゴゼリーに星形のナタデココとパインを入れて天の川をイメージしてもらえるようにしています。



歯の日（8日）

毎月8のつく「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。今月8日の歯の日のかみかみメニューは「もぐもぐかりかり丼」「切干大根のスープ」です。丼はよくかまずに食べがちな料理ですが、もぐもぐかりかり丼は名前の通りもぐもぐかんでかりかりの食感を楽しんでください。

柔らかい物でもいつもより5回多くかむなど意識して、よくかんで食べてみましょう。



スタミナ納豆（11日）

鳥取県の給食センターの栄養士さんが考案した料理が「スタミナ納豆」です。「栄養価の高い食品を子どもたちに食べてほしい」との思いから、当時は地元で食べる習慣が少なかった納豆に、にんにくや調味料で炒めた鶏ミンチと隠し味に辛みを加えたスタミナ納豆が誕生しました。今では給食だけに留まらず定番メニューとなっていて、テレビで取り上げられたことで全国的に有名になりました。そんなスタミナ納豆が京丹後市の学校給食に初登場します。

世界の料理・フィリピン（15日）

フィリピン料理には、粒こしょう、トウガラシなどの香辛料、たまねぎ、トマトなどの香味野菜を使用します。暑い国ならではの甘酸っぱい、油っぽい料理が多いのが特徴です。

「チキンアドボ」の「アドボ」とは「マリネ」を意味し、酢を使った鶏肉の煮物です。フィリピンでは、ご飯と同じお皿に汁ごと盛りつけてスプーンとフォークを使い食べるそうです。「フィリピン風ポトフ」は、しょうがや黒こしょうを使用し、肉や野菜を煮込んだスープです。シンプルな味付けですが、肉や野菜のうまみが引き出されたスパイシーなアジア風のポトフです。サラダには、フィリピンでたくさん作られているパインアップルを使いました。

たんご・食の日（17日）

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。今月のたんご・食の日には旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーとサラダ、そしてデザートには丹後でとれたすいかが付きます。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、すいか（メロン）、牛乳です。

