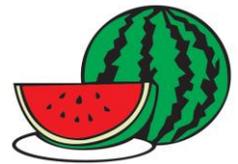




学校給食予定献立表 7月



令和4年 6月30日(木)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木	金
				1日 半夏生
<p>食中毒に注意しましょう! 夏は気温・湿度の上昇に伴って、カビなどの自然毒や、細菌やウイルスによる食中毒が起きやすくなります。学校給食でもいつも以上の衛生管理を心がけています。 生徒の皆さんは給食前の手洗いを、当番は身支度をしっかりしてから行いましょう。ご家庭でも気をつけるようお願いいたします。</p>				
				①たこ飯 ②じゃがいものどぼろ煮 ③千草あえ ④豆乳プリン ⑤牛乳
4日	5日 世界の料理 フランス	6日	7日 七タメニュー	8日 歯の日
①梅ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③トマトの和風あえ ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳	①ごはん <small>今月はフランス料理です。お楽しみに!</small> ②トピウオとラタトゥイユのオーブン焼き <small>NEW</small> ③コーンソテー ④ジュリエンスープ ⑤牛乳	①鮭わかごはん(減量) ②トマトバジルソースパスタ ③豚肉と野菜の炒め物 ④すもも ⑤牛乳	①ごはん ②サバの梅煮 <small>NEW</small> ③キャベツとピーマンの昆布炒め ④七タそうめん ⑤七タゼリー ⑥牛乳	①麦ごはん ②鶏肉と大豆の甘辛がらめ ③ピリ辛キュウリ ④すまし汁 ⑤牛乳(歯の日)
11日	12日	13日	14日	15日 たんご・食の日
<small>毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。</small>				
①ごはん(特別栽培米) ②ササミのごまフライ ③トマトのマリネ ④じゃがいものスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②マーボー豆腐 ③春雨サラダ ④ゆでとうもろこし ⑤牛乳	①タコライス(特別栽培米) ②鶏肉とレタスのスープ ③冷凍みかん ④牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②トピウオの青のい天ぷら ③切干大根のソース炒め ④ワンタンスープ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②夏野菜のチーズ焼き ③梅ドレッシングサラダ ④トマトと卵のスープ ⑤牛乳
18日	19日	20日 一学期終業式		
海の日	①夏野菜カレー(麦ごはん) ②福神漬け ③フルーツポンチ ④牛乳	<p>食中毒予防のキホン</p> <p>つけない ふやさない やっつける</p> <p>細菌をつけない! (洗う・分ける・包む) 細菌をふやさない! (冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない) 細菌をやっつける! (中心まで加熱・調理器具の殺菌)</p>		
<p>夏休みがはじまります 待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。</p>				
<p>夏野菜を食べよう 夏が旬のトマトやピーマンには、ビタミンCやカロテンなどが多く含まれていて、夏の強い紫外線による害(しみ、しわ、皮膚がんなど)を予防する働きがあるようです。また、きゅうりには利尿作用のある成分が含まれていて、体のむくみをとる効果が期待できます。旬の野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう。</p>				



令和4年度 7月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜日	献立内容			牛乳	材料						栄養価 <small>エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg</small>
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	たこめし	じゃがいものどぼろ煮	千草和え 豆乳フリソ <small>半夏生</small>	○ 鶏ミンチ、たこ、油揚げ、厚揚げ、豆乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	きゅうり、キャベツ、ナス、つきこんにやく、たまねぎ、新しょうが	米、砂糖、プリンの素、じゃがいも	油、黒いりごま	832 31.2 395	
4	月	ごはん	揚げ鶏の五目炒め	トマトの和風和え かぼちゃのみど汁	○ 鶏肉、木綿豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、トマト、かぼちゃ、ピーマン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、土しょうが、梅、パイン缶	米、じゃがいも、砂糖	油、いりごま	818 28.3 332	
5	火	ごはん	トピウオとラタトゥイユのオープン焼き	ユーンソテー ジュリエンスープ <small>世界の料理・フランス</small>	○ ささみフレーク、とびうお、豚肉	牛乳、粉チーズ	にんじん、トマト、水菜、パセリ	たまねぎ、にんにく、ズッキーニ、ナス、りょくとうもやし、えのきだけ、キャベツ、スイートコーン	米、じゃがいも、砂糖	油、オリーブ油	746 30.9 376	
6	水	さけわか ごはん (減量)	トマトバジルソースパスタ	豚肉と野菜の炒め物 すもも	○ さけ、ベーコン、豚肉	牛乳、わかめ、粉チーズ	にんじん、トマト、ごまつな、バジル	なす、にんにく、たまねぎ、キャベツ	米、砂糖	油	891 28.2 320	
7	木	ごはん	サバの梅煮	キャベツとピーマンの昆布炒め 七塔そうめん 七塔ゼリー <small>七塔こんだて</small>	○ さば、かまぼこ	牛乳、昆布	オクラ、ピーマン、にんじん	キャベツ、きゅうり、干しいたけ	米、そうめん、砂糖、ゼリーの素	ごま油	853 30.2 277	
8	金	寒ごはん	鶏肉と大豆の甘辛がらめ	ピリ辛きゅうり すまし汁 <small>暑い日</small>	○ 大豆、鶏肉、木綿豆腐	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、えのきだけ、土しょうが、きゅうり、だいこん	米、麦、片栗粉	油、ごま油	789 29.3 312	
11	月	ごはん(特別栽培米)	ささみのごまフライ	トマトのマリネ じゃがいものスープ	○ ささみ、ベーコン、卵	牛乳	にんじん、トマト、みずな	たまねぎ、きゅうり	米、パン粉、砂糖	オリーブ油、いりごま、黒いりごま、油	834 33.0 317	
12	火	ごはん(特別栽培米)	マーボー豆腐	春雨サラダ ゆでとうもろこし	○ 豚ミンチ、木綿豆腐	牛乳	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、りょくとうはるさめ、とうもろこし	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油、いりごま	834 30.3 383	
13	水	タコライス(特別栽培米)		鶏肉とレタスのスープ 冷凍みかん	○ 豚ミンチ、合挽肉、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、みずな	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、にんにく、レタス、冷凍みかん	米	油	826 31.5 402	
14	木	ごはん(特別栽培米)	トピウオの青のり天ぷら	切干大根のソース炒め ワンタンスープ	○ とびうお、豚肉、鶏肉	牛乳、青のり	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、切り干し大根、キャベツ	米、小麦粉、砂糖、ワンタン	油	834 36.3 323	
15	金	ごはん(特別栽培米)	夏野菜のチーズ焼き	梅ドレッシングサラダ トマトと卵のスープ <small>たんご・食の日</small>	○ 鶏ミンチ、卵、鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン、パセリ、かぼちゃ、葉ねぎ	キャベツ、なす、梅干し、たまねぎ、きゅうり	米、砂糖	油	795 30.9 364	
18	月	海の日			○							
19	火	夏野菜カレー (寒ごはん)		福神漬け フルーツポンチ	○ 鶏肉、うずら卵	牛乳	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、	たまねぎ、福神漬け、にんにく、ナス、キャベツ、スイカ、みかん缶、パイン缶	米、砂糖	脂	928 28.2 322	
20	水	一学期終業式			※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。 二学期の給食は8月28日からです。							

7月2日(半夏生)【たこめし】
半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日のことで、毎年7月2日ごろです。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たそうです。
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、タコの足はくっついたら離れないことから、田に植えた稲の苗がタコの足のようになり大地にしっかりと根づくようにと願いを込めて食べられるようになったそうです。
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。葉っぱの前半分が真っ白く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。
今年は2日は給食がないので、1日にたこを使った「たこめし」を実施します。



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、天の川の両岸に「ひこぼし」と「おりひめ」が会うことができるといふ伝説に基づいた行事です。この日は七夕献立として、「七塔そうめん」と「七塔ゼリー」を出します。「七塔そうめん」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「七塔ゼリー」はきれいな緑色の青リンゴゼリーにいろいろな色のゼリーを入れて星の輝きをイメージしてもらえるようにしています。

【夏野菜】
7月の給食には夏野菜がたくさん出てきます。夏野菜といえばトマト、きゅうり、なす、かぼちゃ、おくら、さやいんげん、ピーマン、とうもろこしなどがあげられます。よく見てみると、夏にできる野菜は実を食べるものが多いです。
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。

7月5日【世界の料理 フランス】
7月はフランスの料理を紹介します。フランス料理は給食でもよく出てきています。今月のメニュー、トピウオとラタトゥイユのオープン焼きの「ラタトゥイユ」という料理は夏野菜のなすやトマト、ズッキーニなどの煮込み料理で南フランスでよく食べられています。それを旬の魚トピウオにのせて焼いています。
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です。旬のたまねぎをたっぷり使っておいしく仕上げています。



7月15日【たんご食の日】
「たんご食の日」には、京丹後市でとれた旬の食材をたくさん使った夏野菜のチーズ焼きを入れています。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、かぼちゃ、なす、ピーマン、たまねぎ、きゅうり、トマト、青ねぎ、牛乳です。

