



7月のこんだて表

令和6年度 峰山学園峰山小学校

月	火	水	木	金
7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
たこめし じゃがいものうま煮 きゅうりの酢の物 トマト 牛乳【半夏生】	ごはん 夏野菜と鶏肉の南蛮漬 キャベツと油揚げの煮びたし 豆腐のみそ汁 牛乳	ごはん スタミナ肉じゃが もやしのポン酢炒め 大豆とじゃこのかりかり揚げ 牛乳	ごはん 豚肉のキムチ炒め はりはり漬け にらたま汁 牛乳	ごはん(減量) イカのかりん揚げ キャベツとピーマンの昆布炒め 七夕そうめん【七夕】 七夕ゼリー 牛乳
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
麦ごはん ささみの青のりフライ きゅうりのかき揚げ 厚揚げとキャベツのみそ汁 牛乳【歯の日】	ごはん 夏野菜のチーズ焼き きゅうりのレモンサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	ごはん トビウオのラビゴットソースかけ ポテトリヨネーズ ジュリエンスープ 牛乳【世界の料理フランス】	夏野菜と豚肉の塩だれ丼 きゅうりのごとごと ふのすまし汁 冷凍みかん 牛乳	お弁当給食 (セレクト飲み物) ※弁当箱の準備をお願いします。
7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
海の日	ごはん【特別栽培米】 トビウオとラタトゥイユのオープン焼き 切り干大根のスープ ゆでとうもろこし 牛乳	ごはん【特別栽培米】 なすと鶏肉の辛味炒め 無限きゅうり かぼちゃのみそ汁 牛乳	うすら鍋入り夏野菜カレー【麦・特栽培米】 梅ドレッシングサラダ スイカ 牛乳 【たんご・食の日】	わかめごはん【減量・特栽培米】 トマトバジルソースパスタ じゃがいもとツナのソテー 豆乳プリン 牛乳
夏休み：7月20日～8月26日 ※休み中も規則正しい生活を送り、元気に過ごしましょう！				
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
	ガパオライス 炒めビーフン パインゼリー 牛乳 【世界の料理タイ・東南アジア】	ごはん サバの梅煮 大豆とひじきの炒り煮 なすのみそ汁 牛乳	ごはん(減量) 冷やしうどん 豚肉と野菜のソテー 納豆みそ 牛乳	ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ 牛乳

7月1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て、米を作る農家さんにとって大切な節目の日です。

西日本では半夏生の日には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。葉っぱの先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。





今月の食育メモ



7月5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」が会える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「七夕ゼリー」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いろいろな形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。

7月8日【歯の日】

今月のかみかみメニューは、ささみの青のりフライ、茎わかめのごま醤油炒めです。ささみの青のりフライは、ささみをしっかり揚げることで、噛み応えのある料理となります。また、茎わかめを使い、栄養価も噛み応えもアップします。味噌汁の厚揚げもカルシウムを多く含む食品です。

ふだん何げなく食べている給食を8日は奥歯でしっかり噛んで食べるように意識しましょう！



7月10日【世界の料理 フランス】

今月の世界の料理は、フランスの料理です。

「トビウオのラビゴットソースかけ」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。

「ポテトリヨネーズ」は、玉ねぎを使ったじゃがいも料理です。フランスのリヨン地方は玉ねぎの産地として知られており、玉ねぎをたっぷり使ったじゃがいも料理なので「リヨン風ポテト」という意味で「ポテトリヨネーズ」と呼ばれます。

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18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「うずら卵入り夏野菜カレー」「スイカ」を出します。この日使っている京丹後市産の食材は、特別栽培米、にんにく、たまねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、スイカ、牛乳です。

カレーには「なす」「かぼちゃ」「ピーマン」などの夏野菜を使っています。夏野菜は、太陽の光をたっぷり受けて育ち、いろいろなビタミンを含むので体の調子を整えてくれます。その上、水分をたくさん含むので体温を下げてくれます。

夏野菜や旬の果物をしっかり食べて、暑さに負けない身体を作りましょう。

1学期もいよいよ終わりを迎えます。1学期最後の「たんご食の日」の給食は、食べやすい「カレー」、そしてデザートはスイカです。京丹後市のスイカは、水はけと日当たりがよい場所を選び、丁寧に育てられています。地域のおいしい果物を味わってください。

8月27日【世界の料理 タイ・東南アジア】

ガパオライスはタイ料理の中でも人気のあるごはんです。「ガパオ」とは「ホーリーバジル」というバジルの一種のことです。これは日本では一般的ではないので、給食では手に入りやすいスウィートバジルを使います。肉や魚介類、野菜をオイスターソースやナンプラーといった調味料で味付けしてバジルを加えたものをごはんのにのせて食べます。ドライカレーとは少し違った味付けの、ピーマンやパプリカが入った夏向きのごはんです。

ビーフンの原料は米粉ですが、中国ではビーフンのことをそのまま米粉と表記します。米粉は、台湾語発音でビーフンと言い、それがそのまま名前の

