



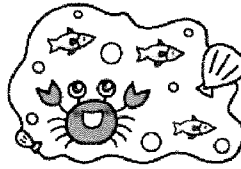
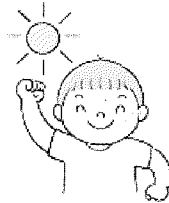
令和5年6月30日
峰山学園峰山中学校

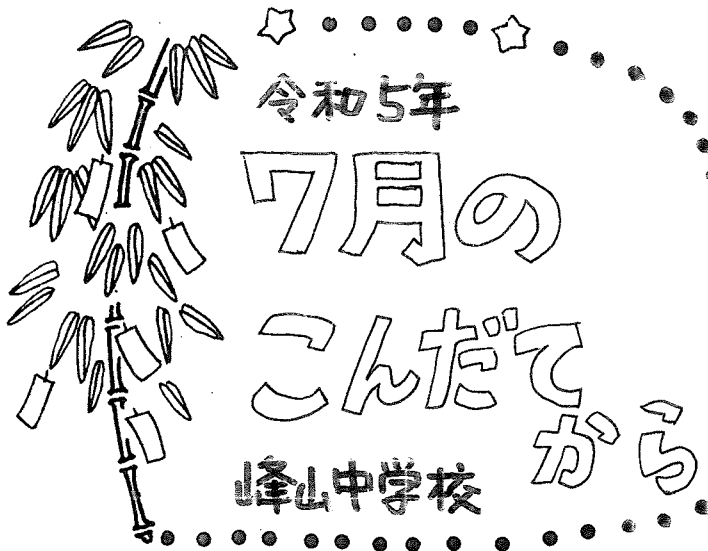
7月 予定献立表

中学生の栄養摂取量の基準
エネルギー:820kcal
たんぱく質:30.0g

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7日(金)	
エネルギー:713kcal		エネルギー:743kcal		エネルギー:818kcal		エネルギー:799kcal		エネルギー:811kcal	
たんぱく質:29.5g		たんぱく質:34.1g		たんぱく質:33.0g		たんぱく質:29.5g		たんぱく質:33.8g	
主食	たこめし 半夏生には たこを 食べる風習があります	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
主菜	豚肉と玉ねぎの オイスターソース炒め	主菜	鶏肉のアップル ジンジャーソース りんごとしょうがの 入った さっぱりソースを かけてます	主菜	トビウオの ラビゴットソース ラビゴットとは「元氣 づける」という意味	主菜	ちくわの変り揚げ	主菜	鶏肉のさっぱり煮
副菜	トマト 京丹後市産	副菜	海そうサラダ	副菜	ポテトリヨネーズ	副菜	キャベツと油揚げ の煮びたし	副菜	千草和え
副菜	豆腐のすまし汁	副菜	五目スープ	副菜	コンソメスープ	副菜	豚肉とレタスの みそ汁 レタスは生で食べる だけじゃなくて 火を通しても おいしい!	副菜	セタそうめん
牛乳	牛乳 2日:半夏生 はんげしょう	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 世界の料理・フランス	牛乳	牛乳	デザート 天の川ゼリー ナタデココの星が 浮かんでいます。	牛乳 牛乳 セタ

10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)	
エネルギー:815kcal		エネルギー:726kcal		エネルギー:753kcal		エネルギー:839kcal		エネルギー:828kcal	
たんぱく質:29.5g		たんぱく質:30.7g		たんぱく質:29.7g		たんぱく質:28.8g		たんぱく質:31.6g	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	キムタクごはん (特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	夏野菜のかき揚げ 油で揚げるとゴーヤも 食べやすくなります。	主菜	ホキとラタトゥイユ のオープン焼き 「ラタトゥイユ」は夏野菜 の蒸し煮	主菜	炒めビーフン	主菜	サモサ風春巻き インド料理のサモサを 春巻の皮で作ります。	主菜	マーボーなす
副菜	豚肉とピーマンの 炒め物	副菜	きゅうりのレモンサラダ	副菜	肉団子スープ	副菜	トマトときゅうり の甘酢和え	副菜	切干大根の 中華炒め
副菜	なすのみそ汁	副菜	コンソメスープ	デザート	冷凍みかん 暑い夏の デザートは 牛乳 これ!!	副菜	かきたま汁	副菜	ゆでとうもろこし あかつき学園で 皮むきをして もらいます。
牛乳	牛乳 夏野菜 たっぷり!	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		土用(7月20日前後) に入ると、梅干しを作るた めの「土用干し」が行わ れます。塩漬けにした梅 の実を3日間干して夜露 にあてることで、おいしい 梅干しになるのです。梅 干しに含まれるクエン酸 には、強い殺菌作用や食 欲増進効果があります。 暑い時期に上手に取り入 れたい食品です。
海の日 		エネルギー:752kcal		エネルギー:827kcal		終業式 		
		たんぱく質:33.9g		たんぱく質:25.5g				
		主食	麦ごはん	主食	夏野菜カレー なす、ピーマン かぼちゃ入り			
		主菜	ささみのフライ よくかんで 食べよう!	主菜	トマトのマリネ			
副菜	無限きゅうり	副菜	メロン 京丹後市産	デザート	牛乳			
副菜	切干大根のスープ							
牛乳	牛乳 歯の日							



半夏生

夏至から数えて11日目にあたる日を半夏生
といい、今年は7月2日です。

昔の暦ではこの日までに田植えをすま
るとよいと考えられていました。稲がしっかりと
根づくことをタコの吸番になぞらえて、この日
にタコを食べる風習があります。

2日の給食にも タコを炊き込んだ
たこめしを出します。

この時期に葉の半分が
真っ白に色づく「半夏生」
という野草があります。
給食室の裏にも
植えてありますよ。



七夕

織姫(こと座のベガ)と彦星(ワシ座の
アルタイル)が1年に1度だけ天の川を渡って
会える日が七夕の日、という伝説があり
ますね。

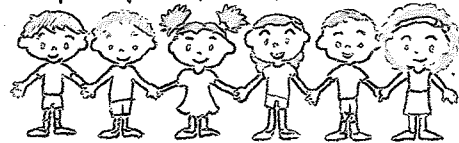
7日の給食には オクラの星や、にんじん、干し
しいたけの短冊を浮かべた 冷たい七夕
そうめんを出します。天の川ゼリーには星型
のナタデココ
が入っています。



7月

7月は昔の呼び方で**文月**といひます。
7月の七夕の行事の中に文字の上達
を願うというものがあつ、そこから文月
と呼ばれるようになったという説が
あります。
他には、**蘭月**、**涼月**、**七夕月**、
女郎花月、**愛逢月**などの呼び方が
あります。英語では「July」です。

世界の料理 フランス編



トビウオのラビゴットソースのラビゴット
ソースは、トマトやきゅうりの入ったさっぱりしたソース
です。

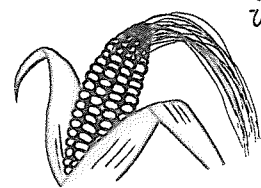
ポテリヨネズは、玉ねぎをたっぷり使
ったじゃがいもの炒め物です。玉ねぎを使った
料理に「リヨン」という町の名前を付けること
があり、これもそのひとつです。

とうもろこし

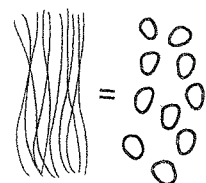
14日のゆでとうもろこしは、前日の13日に
今年もあかつき学級の生徒に皮むきを
してもらったとうもろこしを使ひます。



実がなるのは
雌花の根元



ひげはめい
です。
よく見ると
ひとつひとつの
粒までのびて
います



そのため、
ひげの本数と
実の数は
同じになります。