



7月 予定献立表

令和6年6月28日
峰山学園峰山中学校

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
主食 たこめし <i>半夏生にはたこを食べます。</i> 主菜 じゃがいもの旨煮 副菜 きゅうりの酢の物 副菜 ミディトマト <i>久美浜産</i> 牛乳 牛乳 半夏生	主食 ごはん 主菜 夏野菜と鶏肉の南蛮漬け <i>かぼちゃ・なす・ピーマン</i> 副菜 キャベツと油揚げの煮びたし 副菜 豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 サモサ風春巻き <i>インド料理のサモサを春巻きの皮で作ります。</i> 副菜 コーンソテー 副菜 春雨スープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 豚肉のキムチ炒め <i>キムチ味で暑い時期でもごはんが進む!</i> 副菜 はりはり漬け 副菜 にらたま汁 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 イカのかりん揚げ 副菜 キャベツとピーマンの昆布和え 副菜 セタそうめん <i>ひんやり</i> デザート 天の川ゼリー 牛乳 牛乳 セタ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
主食 麦ごはん 主菜 ささみの青のりフライ <i>よくかもう!</i> 副菜 茎わかめのきんぴら <i>コリコリ</i> 副菜 厚揚げとキャベツのみそ汁 牛乳 牛乳 歯の日	主食 ごはん 主菜 夏野菜のチーズ焼き <i>かぼちゃ と なす</i> 副菜 きゅうりのレモンサラダ 副菜 トマトと卵のスープ 牛乳 牛乳	主食 ごはん 主菜 トビウオのラビゴットソースかけ <i>トマト・きゅうり・玉ねぎのさっぱりソース</i> 副菜 ポテトリヨネーズ 副菜 ジュリエヌスープ 牛乳 牛乳 <i>世界の料理・フランス</i>	主食 夏野菜と豚肉の塩だれ丼 <i>(特別栽培米)</i> 主菜 新メニュー 副菜 きゅうりのごとごと 副菜 ふのすまし汁 デザート 冷凍みかん <i>夏のデザートといえん!</i> 牛乳 牛乳	主食 ごはん <i>(特別栽培米)</i> 主菜 スタミナ肉じゃが <i>少しピリ辛・ニラ入り。</i> 副菜 もやしのポン酢炒め 副菜 大豆とじゃこのかりかり揚げ 牛乳 牛乳
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
海の日 	主食 ごはん <i>(特別栽培米)</i> 主菜 なすと鶏肉の香味炒め 副菜 無限きゅうり <i>無限に食べられる!?</i> 副菜 かぼちゃのみそ汁 牛乳 牛乳	主食 わかめごはん <i>(特別栽培米)</i> 主菜 トマトバジルソースパスタ 副菜 じゃがいもとツナのソテー デザート 豆乳プリン <i>手作り</i> 牛乳 牛乳	主食 うずら卵入り夏野菜カレー <i>(特別栽培米・麦)</i> 副菜 梅ドレッシングサラダ デザート スイカ <i>京丹後市産</i> 牛乳 牛乳 たんご・食の日	終業式

身の回りの衛生に気を付けよう!

はじめムシムシと暑くなってきました。細菌類が食事と共に取り込まれて起きる食中毒が心配な季節です。保健委員会で衛生点検を行ったのを思い出してみましょう。

ハンカチ点検は何のため? 手洗い後にハンカチで手を拭かずに服などでパタパタしていると、せっかく洗った手が汚染されてしまいます。

つめ点検は何のため? つめの内側は洗いにくいため、爪が伸びていると細菌だらけで不衛生です。けがのもとにもなりますね。そして、はしは毎日きれいに洗ってきましょう!

《ご覧ください!》
*クックパッド・京丹後市公式キッチンで、学校・保育所の給食や広報誌掲載の料理のレシピを紹介しています。



<http://cookpad.com/kitchen/17165768>

*峰山中学校ホームページ「給食室から」のコーナーで日々の給食の様子について紹介しています。

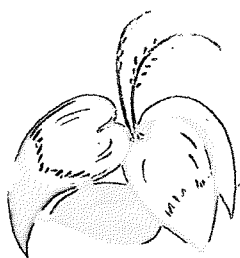
令和6年 7月の こんだて から 峰山中学校

はんげ しょう
半夏生 今年 7月1日

半夏生という日を知っていますか？
昔は 半夏生までに 田植えを終わらせるのがよいと言われていました。

西日本では この日に たこを食べる風習があります。植えた 苗が たこの吸盤のようにしっかりと 根付くようにと願って食べられます。

給食では たこを炊き込んだ **たこめし**を出します。



この時季に生える
半夏生という野草が
あります。
葉が半分白いのて
「半化粧」→「半夏生」

トビウオのラビゴットソースかけ

今日10日の 世界の料理の日には、
オリンピック 開催 間近の フランスの料理
を出します。

「ラビゴットソース」の「ラビゴット」には、「元氣
を出させる」という意味があります。

トマトやきゅうりなどをきざんで入れた
ざっぱりしたソースを トビウオの唐揚げに
かけます。 元氣が出ますよ!!

7月 -----
7月は 昔の呼び方で **文月** ふみづき とい
います。七夕の 行事で 文字の上達
を願うというものが あり、そこから
文月になったといわれています。
別の呼び方では、**蘭月** らんげつ、**涼月** りょうげつ、
七夕月 たねばたづき、**女郎花月** おんなはな、**愛逢月** めであいづき など
があります。
英語では **July** ジュライ といいます。

七夕 7月7日

七夕によくそうめんが 食べられるのは、
なぜでしょう？ 色々な説があります。
そうめんが **織姫** おりひめ のはたおりの系に
たとえられるから という説。

他には、中国で七夕の日に食べられ
ていた 揚げ菓子が、日本のそうめんの
原型になっているから という説も。

5日の 給食は 七夕 献立です。

七夕そうめん には、オクラの 星や
かまぼこ、しいたけの 短冊が 浮かんで
います。

天の川ゼリー は、夜空に 色とり
どりの 星が 輝いている イメージです。



地元でとれた **夏野菜** を使います。

きゅうり・なす・トマト・ミニトマト
ピーマン・スイカ

ねぎ・水菜・小松菜・玉ねぎも
地元産です。