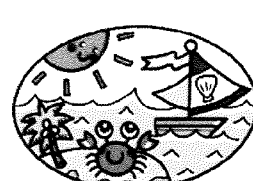




7月 予定献立表

令和7年6月30日
峰山学園峰山中学校

夏休み中に家で料理を作ってみませんか？ 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。参考にしてみてください。		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)														
		主食 たこめし 半夏生の食べ物 といえは たん！	主菜 じゃがいもの旨煮	副菜 きゅうりの酢の物	副菜 トマト 京丹後市産	牛乳 牛乳 はんげしょう 半夏生	主食 ごはん	主菜 サバの竜田揚げ 甘辛い味付けで とても食べやすい！	副菜 キャベツの煮びたし	副菜 豚肉とレタスのみそ汁	牛乳 牛乳	主食 ごはん	主菜 鶏肉の バーベキューソース	副菜 キャベツとベーコン の洋風煮 洋風 にびたし	副菜 ジュリエンヌスープ	牛乳 牛乳	主食 わかめごはん	主菜 トマトバジル ソースパスタ できれば生の バジルを使います	副菜 キャベツのソテー	デザート 豆乳プリン 手作り	牛乳 牛乳	
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)														
主食 ごはん	主菜 厚揚げのみそ炒め	副菜 セタそうめん ひんやり冷たい	デザート 天の川ゼリー 青りんごゼリーのやに ナタデココ	牛乳 牛乳 セタ	主食 もぐもぐかりかり丼 大豆やごぼう・ ちりめんじゃこなど かみごたえたっぷり	主菜 炒めビーフン	副菜 切干大根のスープ シャキシャキ！	牛乳 牛乳 歯の日	主食 ごはん	主菜 トビウオの エスカベージュ さっぱりした洋風 南蛮煮	副菜 ジャーマンポテト	副菜 キャベツのスープ	牛乳 牛乳	主食 タコライス (特別栽培米・ 麦ごはん) ボリュームたっぷり 人気のごはん	主菜 マカロニスープ	デザート 冷凍パイン 冷たいイチ に食べよう	牛乳 牛乳	主食 ごはん (特別栽培米)	主菜 サモサ風春巻き スパイシーな春巻き	副菜 コーンソテー	副菜 トマトと卵のスープ	牛乳 牛乳
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)														
12日(土)の 振替休業日 		主食 ごはん (特別栽培米)	主菜 チキンアドボ 甘酸っぱい鶏肉の 煮物	副菜 フィリピン風ポトフ	副菜 パインのサラダ	牛乳 牛乳 世界の料理 ・フィリピン	主食 ごはん (特別栽培米)	主菜 なすと鶏肉の 辛味炒め	副菜 ゆでとうもろこし	副菜 にらたま汁 きれいに 上手に食べ られるかな	牛乳 牛乳	主食 うずら卵入り 夏野菜カレー (特別栽培米・ 麦ごはん)	主菜 梅ドレッシングサラダ	デザート メロン 京丹後市産 メロン	牛乳 牛乳 たんご・食の日	終業式 						

暑い季節が今年もやってきます！夏の食事のポイント8カ条 夏を元気に過ごすための食事面からのポイントです。



生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。



冷たい物はほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわします。



やめようね、おやつやジュースなどのだらだら食べ。おやつは時間と量を決めて。



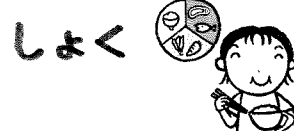
すっぱい物は気分をさっぱりさせ、食欲を増進させてくれます。



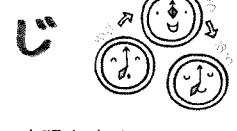
緑の仲間の食品(特に野菜)をたっぷり食べましょう。



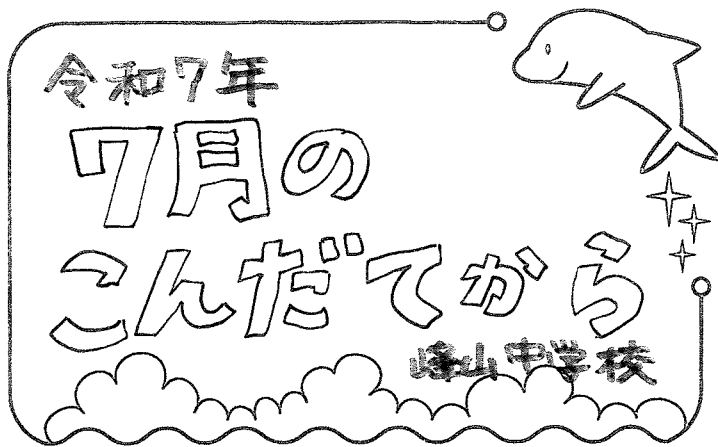
飲み物は、水や麦茶などでこまめに水分補給。ジュースの飲み過ぎには注意！



食事はバランスよく、よくかんで。しっかり食べて夏バテ予防！



時間を決めて一日三食。規則正しい食事が生活リズムを整えます。



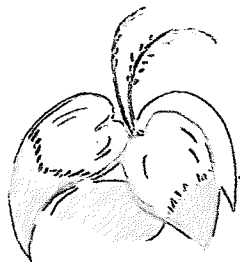
半夏生 (1日)

半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日で、昔田植えは半夏生までに終わらせるとよいとされていました。

西日本では半夏生の日にタコを食べるならわしがあります。これは、田に植えた苗がタコの足のように大地にくっついてしっかり根づくようにとの願いが込められています。

1日の給食には、タコを炊き込んだ「たこ飯」を出します。

葉の半分が白い「半夏生」という植物があります。今給食室の裏にたくさんはえています。

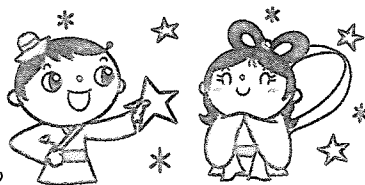


七夕 (7日)

七夕は織姫(こと座のベガ)と彦星(わし座のアルタイル)が天の川をこえて年に一度だけ会えるという伝説のある日です。この日の給食には、織姫のはた織りの糸をそうめんに見立ててそうめんを食べます。

給食の七夕そうめんは冷たいそうめん汁にオクラの星やにんじん、いたけなどの短冊が浮かんでいます。

天の川をイメージした「天の川ゼリー」も作ります。



7月 ^{ふみづき} 7月は昔の呼び方で「文月」といいます。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り、そこから文月とよばれるようになったという説があります。

他には、^{らんげつ} 蘭月、^{りやうげつ} 涼月、^{たなばたづき} 七夕月、^{おみなえしづき} 女郎花月、^{めであいづき} 愛逢月などの呼び方があります。英語では「^{ジュライ} July」です。

知っているかな? いろいろな国の料理

「フランス」トビウオのエスカバージュ (9日)

揚げた魚を酢・油・スパイスなどの液で野菜と一緒に漬けた料理です。

沖縄県 タコライス (10日)

メキシコ料理「タコス」の具をごはんのにせた料理で、沖縄発祥の料理です。給食向けにアレンジしてありますが、人気メニューです。

「インド」サモサ風春巻き (11日)

インド料理のサモサをアレンジした春巻きです。本当のサモサは、じゃがいも・豆・肉などをスパイスで味付けした具を小麦粉の皮で包んで揚げたスナックです。

フィリピン チキンアドボ (15日)

^ニ 鶏肉を酢やしょうゆで煮込んだフィリピンの家庭料理です。

15日は世界の料理の日。他にもフィリピン風の料理を取り入れています。