



# 予定献立表



令和8年6月30日  
峰山学園峰山中学校

<p>だんだんと気温や湿度も高くなって、はじめとした季節になりました。この時期は熱中症や夏バテに気をつけましょう。熱中症や夏バテ予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気に過ごせる体を作りましょう。</p> <p>～夏野菜で夏バテ防止!～</p> <p>夏野菜は、体を冷やす効果や夏バテ予防にも効果的です。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗りきりましょう!</p> 		<p><b>1日(水)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 夏野菜と鶏肉の南蛮漬け</p>  <p>副菜 キャベツとベーコンのソテー</p> <p>副菜 オニオンスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p><b>2日(木)</b></p> <p>主食 たごめし</p>  <p>半夏生の食べ物といえばタコ!</p> <p>主菜 じゃがいものうま煮</p> <p>副菜 キャベツの昆布炒め</p> <p>デザート オレンジ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>はんげしょう 半夏生</p>	<p><b>3日(金)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 春雨入りマーボーなす</p> <p>副菜 切干大根の酢の物</p> <p>副菜 ゆでとうもろこし</p>  <p>牛乳 牛乳</p>
<p><b>6日(月)</b></p> <p>主食 もりもり切干大根入り豚丼</p> <p>不足しがちなカルシウムを切干大根で取りましょう!</p> <p>副菜 トマトのサラダ</p>  <p>副菜 かきたまスープ</p>  <p>牛乳 牛乳</p>	<p><b>7日(火)</b></p> <p>主食 ごはん</p> <p>主菜 豚肉のみそ炒め</p> <p>副菜 セタそうめん</p> <p>セタにちなんだ具が入った冷たいそうめん汁です。</p> <p>デザート 天の川ゼリー</p> <p>天の川にみたてたゼリーです。</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>セタ献立</p>	<p><b>8日(水)</b></p> <p>主食 麦ごはん</p> <p>主菜 ササミのレモンソース</p>  <p>副菜 ひじきのサラダ</p> <p>海そうはカルシウム豊富!</p> <p>副菜 高野豆腐とレタスのスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>「歯の日」の献立</p>	<p><b>9日(木)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 トビウオの変わり揚げ</p>  <p>トビウオに紅生姜、ゴマが入った衣をつけて揚げます。</p> <p>副菜 ピーマンの炒め物</p>  <p>副菜 厚揚げと小松菜のみそ汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p><b>10日(金)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 豚肉のキムチ炒め</p>  <p>キムチは食欲増進・疲労回復効果に期待できます!</p> <p>副菜 ゆかり和え</p> <p>副菜 豆腐のすまし汁</p> <p>牛乳 牛乳</p>
<p><b>13日(月)</b></p> <p>7月11日(土)の振替休業日</p> 	<p><b>14日(火)</b></p> <p>主食 わかめごはん(減量)(特別栽培米)</p> <p>主菜 トマトバジルソースパスタ</p> <p>トマトとバジルは相性抜群!</p> <p>副菜 オニオンソテー</p>  <p>デザート オレンジゼリー</p> <p>牛乳 牛乳</p>	<p><b>15日(水)</b></p> <p>主食 ごはん(特別栽培米)</p> <p>主菜 トビウオとラトウイユのオープン焼き</p> <p>旬の食材をふんだんに使用!</p> <p>副菜 鶏肉と野菜のソテー</p> <p>副菜 ジュリエンスープ</p> <p>牛乳 牛乳</p> <p>世界の料理 フランス</p>	<p><b>16日(木)</b></p> <p>主食 うずら卵入り夏野菜カレー(特別栽培米・麦ごはん)</p>  <p>副菜 フレンチサラダ</p> <p>デザート スイカ</p>  <p>牛乳 牛乳</p> <p>たんご・食の日</p>	<p><b>17日(金)</b></p> <p>終業式</p> 

## ～7月の献立より～

### 半夏生(2日)



はんげしょう げし  
半夏生は夏至から数えて11日目にあたる日で、昔からこの日までに田植えを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習慣があります。これは、田に植えた苗がタコの足のよう大地にしっかりと根づくようにという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。葉の先半分が真っ白に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。

### セタ献立(7日)



セタ献立として、「セタそうめん」と「天の川ゼリー」を出します。

「セタそうめん」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「セタゼリー」はきれいな緑色の青リンゴゼリーに星形のナタデココとパイン缶を入れて、天の川をイメージしたゼリーです。