



7月こんだてひょう



見える所にはってね！
南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価		
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質	
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g	
みっか なのか なつ よぼう こんだてしゅうかん なんたんしな い しょうがっこう ちゅうがっこう いっせい と く 3日～7日は「夏バテ予防献立週間」です！（南丹市内の小学校・中学校で、一斉に取り組みます）							
3・月	<日本の味巡り 沖縄県> クファージュシー 牛乳 青菜とささみの和え物 あおさのみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 刻み昆布 あおさ みそ ★削り節	★豚肉 ささみ さつま揚げ 煮干し	★ご飯 さとう ごま油 ゼリー	油 ごま ★おつゆ麩	★人参 ★水菜 ★玉ねぎ 三度豆 キャベツ ★青ねぎ	754 25.3
4・火	ごはん 牛乳 タラの甘酢ソースかけ 元気サラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 ツナ 花かつお みそ ★削り節	タラ 塩昆布 油揚げ 煮干し	★ご飯 ★上新粉 ごま油 ★じゃがいも	片栗粉 油 砂糖	★青ねぎ ★人参 キャベツ ★玉ねぎ 土しょうが ★小松菜 コーン えのきたけ	781 31.6
5・水	小型パン 牛乳 ミートスパゲティ ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉 ★豆腐 花かつお	★豚肉 ハム ★削り節	小型パン オリーブ油 砂糖	スパゲティ 油	★玉ねぎ ★人参 エリンギ チンゲン菜	780 34.9
6・木	麦ごはん 牛乳 ピリ辛肉みそ丼 ボイル野菜 トマトと卵のスープ	牛乳 赤みそ 卵 ★削り節	★豚肉 ハム 花かつお	麦ご飯 砂糖	油 片栗粉	にんにく ★玉ねぎ ピーマン トマト 土しょうが ★人参 キャベツ ★青ねぎ	778 31.5
7・金	<七夕献立> ごはん 牛乳 星のコロッケ かわりきんぴら 七夕汁 七夕デザート	牛乳 糸かまぼこ ★削り節	★豚肉 花かつお	★ご飯 しらたき ごま油 ゼリー	油 さとう コロッケ	ごぼう 三度豆 オクラ ★人参 ★青ねぎ ★玉ねぎ	770 21.6



骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。



給食では、糸かまぼこを天の川に見立てて作ります。

- ◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。
- ◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。



しちがつなのか たなばた 7月7日は七夕



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、
天の川を渡って会うことを許されたという、中国の伝説が始まりと言われています。
この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



??なぜ七夕にそうめんを食べるの??

七夕には「そうめん」を食べるのは、夜空に浮かぶ天の川や、
織姫のつむぐ糸に似ているためとも言われています。
暑くて食欲がわかない時でも、ツルツルとのどを通りやすく、
この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わい
が異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。



伝統的な製法で作られる 手延べそうめん





7月こんだてひょう



見える所にはってね!

南丹市立八木学校給食共同調理場

日・曜日	献立	材料			栄養価	
		(赤)	(黄)	(緑)	エネルギー	たんぱく質
		血・肉・骨になる	熱・力のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	g
10・月	<南丹ふれあい献立> ごはん 牛乳 鶏肉の三色煮 ♪夏Nantanみそ汁 ふりかけ	牛乳 ベーコン 煮干し 鶏肉 みそ ★削り節	★ご飯 ★上新粉 砂糖 ふりかけ 片栗粉 油	★玉ねぎ ★人参 コーン なす ★万願寺唐辛子	798	27.4
11・火	<食育の日献立> ごはん 牛乳 サバのごまだれかけ さっぱり和え 麩のみそ汁	牛乳 みそ ★削り節 サバ 煮干し	★ご飯 片栗粉 ごま ★じゃがいも ★上新粉 油 砂糖 ★おつゆ麩	★野菜 ★人参 ★玉ねぎ もやし ゆかり ★青ねぎ	823	30.9
12・水	<お誕生日給食> 麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー 水菜とツナの香味サラダ セレクトデザート	牛乳 ツナ ★豚肉	麦ご飯 はちみつ 小麦粉 ごま ごま油 油 バター ★上新粉 砂糖	にんにく ★玉ねぎ なす ★人参 ★水菜 土しょうが かぼちゃ トマト りんご キャベツ	872	30.6
13・木	ごはん 牛乳 肉豆腐 切り干し大根のシャキッと和え 韓国風味のり	牛乳 焼き豆腐 味付けのり ★豚肉 ささみ	★ご飯 砂糖 しらたき 油	★人参 ★青ねぎ ★水菜 レモン汁 ★玉ねぎ 切干大根 キャベツ	789	32.1
14・金	牛肉ちらし 牛乳 かぼちゃの天ぷら 実だくさんみそ汁	牛乳 さつま揚げ 煮干し 牛肉 みそ ★削り節	★ご飯 油 ごま 砂糖 しらたき てんぷら粉	土しょうが ★人参 かぼちゃ キャベツ ごぼう 三度豆 ★玉ねぎ ★青ねぎ	724	23.0
18・火	ごはん 牛乳 パワーアップ丼 豆腐のみそ汁 国産ももゼリー	牛乳 ★豆腐 煮干し ★豚肉 みそ ★削り節	★ご飯 砂糖 ★じゃがいも 油 片栗粉 ゼリー	土しょうが ★たけのこ ★小松菜 ★青ねぎ ★玉ねぎ ★人参 もやし	904	29.5
19・水	キムタクごはん 牛乳 揚げギョウザ 具だくさんレタススープ	牛乳 ぎょうざ ★豆腐 ベーコン 鶏肉 ★削り節 花かつお	★ご飯 油 ごま油	キムチ 枝豆 ★レタス ★人参 たくあん コーン ★玉ねぎ	846	29.3

骨に 気をつけてよくかんで 食べましょう。

3種類(ヨーグルトぶどうゼリー・豆乳プリン)のデザートから 1つ選びます。

◎ 献立内容は気候などの都合により変更になる場合があります。 ◎♪は新メニューです。
◎ ★印がついているのは、南丹市で栽培・製造された食材です。

7月に使用する食材の主な産地をお知らせします
 米・水菜・青ねぎ・小松菜・人参・レタス・じゃがいも・玉ねぎ・万願寺とうがらし(八木)豚肉(日吉)鶏肉(京都府)チンゲンサイ(静岡県)キャベツ(長野県)土しょうが・オクラ(高知県)トマト(熊本県)なす(高知県・岡山県)かぼちゃ(鹿児島県・メキシコ)ピーマン(大分県)にんにく(青森県)ごぼう(北海道・青森県)えのきたけ(長野県)エリンギ(広島県)牛乳(京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・岡山県・長崎県・宮崎県・熊本県・愛知県・三重県・北海道)卵(香川県・鹿児島県)またら(アメリカ・ロシア)サバ(九州) ※収穫時期や市場の入荷状況等により変更することがあります。

アレルギー原因食品についてのお知らせ
 毎月の献立表で食材をお知らせしていますが、使用する食品によっては、アレルギー原因食品が混入する可能性があります。例えば、「しらすぼし」や「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「魚肉練り製品」には、小さな「えび」「いか」「たこ」「かに」などが混入している場合があります。より安全・安心な給食のため今後とも各学校との相談・連携をお願いいたします。

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

なんでも食べて
丈夫な体
をつくらう

つめ(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

やさい(野菜)を
しっかり
食べよう

すいぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

みんなで食事を
する
機会をつくらう

あさ ひる ばん
朝・昼・晩
さんしょく た げんき す
三食しっかり食べて、元気に過ごそう!

