



# 予定献立表

令和8年6月30日  
京丹後市立 弥栄中学校

<p>もうすぐ夏休みがやってきます。長い夏休み中に家で食事作りのお手伝いや、自分で食事作りをしてみませんか？ 7月7日には学校でもとうもろこしの皮むきボランティアを実施します。こんな風に簡単なことでもいいので「食」に関わってみましょう。 クックパッドの「京丹後市キッチン」では、人気の給食メニュー、地元産や旬の食材を使ったメニュー紹介されています。チェックして是非家庭でも作ってみてください。➡</p> 		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
		エネルギー:762kcal		エネルギー:732kcal		エネルギー:681kcal			
		主食	ごはん	主食	たこめし 	主食	ごはん		
主菜	夏野菜と鶏肉の南蛮漬け	主菜	じゃがいものうま煮	主菜	豚肉のキムチ炒め				
副菜	キャベツとベーコンのソテー	副菜	キャベツの昆布炒め	副菜	ゆかり和え				
副菜	オニオンスープ 	デザート	オレンジ 	副菜	豆腐のすまし汁				
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 	牛乳	牛乳 				
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
エネルギー:691kcal		エネルギー:733kcal		エネルギー:735kcal		エネルギー:820kcal		エネルギー:730kcal	
主食	もりもり切干大根入り豚丼 	主食	ごはん	主食	ごはん 	主食	麦ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜		主菜	豚肉のみそ炒め	主菜	春雨入りマーボーなす	主菜	ささみのレモンソース	主菜	トビウオの変わり揚げ 
副菜	トマトのサラダ 	副菜	セタそうめん 	副菜	切干大根の酢の物	副菜	ひじきのサラダ	副菜	ピーマンの炒め物
副菜	かきたまスープ	デザート	天の川ゼリー	副菜	ゆでともろこし 	副菜	高野豆腐とレタスのスープ	副菜	厚揚げと小松菜のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 	牛乳	牛乳
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
11日の振替休業日 		エネルギー:843kcal		エネルギー:671kcal		エネルギー:787kcal		終業式 	
		主食	減量わかめごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	うずら卵入り夏野菜カレー(麦ごはん・特別栽培米)		
		主菜	トマトバジルソースパスタ	主菜	トビウオとラタトゥイユのオープン焼き 	主菜	フレンチサラダ 		
		副菜	オニオンソテー	副菜	鶏肉と野菜のソテー	デザート	すいか 		
		デザート	メロンゼリー 	副菜	ジュリエンヌスープ	牛乳	牛乳 		
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 				

7月の食育目標:夏の食生活と健康について考えよう

## ビタミンチャージで夏を健康に!

夏の厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏風邪をひいたり疲れやすくなったりします。暑い夏は簡単な食事やのどごしの良いものに偏った食事になりがちですが、こうした食事でも不足しやすいのがビタミン類。暑い夏こそ意識して取りたい栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守り、ビタミンB<sub>1</sub>は炭水化物がエネルギーに変わるのを助けてくれます。

ビタミンCもビタミンB<sub>1</sub>もどちらも水に溶けやすい性質を持っています。体に留まらず汗などとともに体外に出やすいので、毎日しっかりととりましょう。



### ビタミンCを多く含む食べ物



### ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食べ物

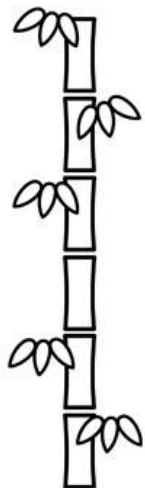




令和8年

# 7月の献立から

弥栄中学校



## 7月

7月は昔の呼び方で「ふみづき文月」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、そこから「文月」と呼ばれるようになったといえます。

他には、らんげつ蘭月、りょうげつ涼月、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」といいます。

## 半夏生 (2日)

はんげしょう「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た、農家にとって大切な日です。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になり大地にしっかりと根づくようにという願いが込められているからです。給食では、この日に「たこめし」を出します。

またこの時期は、「半夏生」という名前の植物が白く色づく頃です。葉の半分が真っ白になって半分化粧をしているようなので「はんげしょう半化粧」とも表されるようです。丹後でも田んぼの畔や湿地などで見かけることがあります。

半夏生→



## 七夕 (7日)

7月7日の七夕は、天の川の両岸にいる「ひこぼし」と「おりひめ」が年に一度会うことができるという伝説に基づいた行事です。

この日は七夕献立として、「七夕そうめん」と「天の川ゼリー」を出します。「七夕そうめん」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「天の川ゼリー」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を入れて天の川をイメージしてもらえるようにしています。



## 歯の日 (9日)



「歯の日」には、よくかんで健康な歯と口を作る「かみかみメニュー」を出します。今月のかみかみメニューは「麦ごはん」「ササミのレモンソース」です。「ひじきのサラダ」のひじきや、「高野豆腐とレタスのスープ」の高野豆腐は、歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれている食材です。

柔らかい物でもいつもより5回多くかむなど意識して、よくかんで食べてみましょう。

## 世界の料理・フランス (15日)

今月の世界の料理は、フランスの料理です。

ラトウイユは、フランス南部のプロヴァンス地方でよく食べられている郷土料理で、夏野菜のなす、トマト、ズッキーニなどの煮込み料理です。旬の野菜の玉ねぎ、ズッキーニ、トマトを煮込んでラトウイユを作り、その上に、旬の魚のトビウオをのせて「トビウオとラトウイユのオーブン焼き」にします。

給食でおなじみの「ジュリエンスープ」もフランス料理で、せん切り野菜のスープという意味です。



## たんご・食の日 (16日)

毎月19日の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。今月のたんご・食の日には旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーとサラダ、そしてデザートには丹後でとれたすいかが付きます。今月のたんご・食の日に使う地場産物は、特別栽培米、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、なす、ピーマン、きゅうり、すいか、牛乳です。

