



7月の献立表



日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
1日(月)	ごはん		ごはん			582 21.7	厚揚げは、中の豆腐の状態を保つようにするために油で外側だけを揚げているそうです。
	あつあげのちゅうかに	豚肉 厚揚げ	砂糖 油 でんぷん	キャベツ 人参 小松菜 椎茸 竹の子 しょうが にんにく			
	えびぎょうざ	えび 魚肉 卵 乳	でんぷん 小麦 ごま油 砂糖	さやえんどう キャベツ 玉ねぎ 竹の子	えび 卵 乳 小麦 魚肉		
	はるさめのピリからサラダ	ツナ	春雨 ごま 砂糖 ごま油	人参 キャベツ			
2日(火)	ココアパン		ココアパン		パン(乳、卵、小麦)	572 29.7	いんげん豆には、アスパラギン酸やビタミンB1などが含まれています。特にビタミンB1は疲労回復に効果的なビタミンです。
	イタリアンスープ	鶏肉 鶏ガラ 大豆 卵 粉チーズ	パン粉	人参 コーン いんげん 玉ねぎ パプリカ	卵 パン粉 粉チーズ(乳)		
	てりやきミートボール	鶏肉 豚肉	砂糖 油 でんぷん	玉ねぎ しょうが にんにく			
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ コーン 大根			
3日(水)	ごはん		ごはん			572 27.5	かわりおひたしは、いわしや昆布などの魚介類と野菜を一緒に和えた料理です。ひと味が違う味を感じられます。
	だいこんのみそしる	厚揚げ みそ かつお節 昆布		大根 玉ねぎ 小松菜 人参			
	さけのチーズフライ	さけ チーズ	油 パン粉 砂糖 小麦粉	玉ねぎ	パン粉(小麦) 小麦粉 チーズ(乳) さけ		
	かわりおひたし	いわし 昆布 かつお節	砂糖	ほうれんそう もやし キャベツ	いわし		
4日(木)	スパゲティミートソース	豚ひき肉 大豆 鶏ひき肉	スパゲティ 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ しょうが にんにく トマト	スパゲティ(小麦) ミートソース(小麦) 小麦粉	635 28.3	スパゲティとは、イタリア語で「細い紐」という意味の「spago(スパゴ)」が由来だと言われています。
	フレンチサラダ		油 砂糖	人参 キャベツ 大根			
	ぶどうゼリー			ぶどう			
	ポークカレーライス	豚肉	ごはん じゃがいも 油 ルウ(小麦 乳)	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが	ルウ(小麦、乳)		
5日(金)	ふくじんづけ			大根 なす きゅうり れんこん しょうが		672 21.0	バナナは熟していくと、だんだんと皮が黒くなっていきます。その際に、葉は「エチレン」というガスを放出しています。
	バナナ			バナナ			
	ごはん		ごはん				
	ちゅうかコーンスープ	鶏肉 鶏ガラ 卵		コーン えのき 玉ねぎ 人参 木耳	卵		
8日(月)	にくしゅうまい	豚肉	でんぷん ごま油 しゅうまいの皮(小麦)	玉ねぎ		539 23.0	しゅうまいは、中国語で「シャオマイ」といい、香ばさとともに中華料理を代表する軽食のひとつになっています。
	だいこんのピリからサラダ		ごま油 ラー油	人参 大根			
	ごはん		ごはん				
	コッペパン		コッペパン		パン(乳、卵、小麦)		
9日(火)	はるさめスープ	鶏肉 鶏ガラ	春雨	人参 キャベツ 木耳 長ねぎ しょうが にんにく		553 20.7	今日のサラダでは、マヨネーズ醤油を使っています。いつもの違うマヨネーズの風味をお楽しみください。
	ポークコロッケ	豚肉	小麦粉 じゃがいも 油 でんぷん パン粉(小麦)	玉ねぎ	小麦粉 パン粉(小麦)		
	キャベツのわふうマヨあえ	かつお節	マヨネーズ	キャベツ コーン			
	ごはん		ごはん				
10日(水)	なまぐさじる	さば 豆腐 竹輪 昆布		椎茸 えのき 大根 長ねぎ	竹輪(魚肉)	593 25.4	今日の郷土料理は、「福井県」です。なまぐさ汁は、名前は違いますが生臭さは全くなく、さばのうまみとすまし汁の甘みを感じる一品です。
	さんまのおかか	さんま かつお節	砂糖				
	あつあげのたの	厚揚げ	砂糖	人参 大根 しょうが			
	かしわうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん	白菜 人参 長ねぎ 椎茸	うどん		
11日(木)	だいがくいも		さつまいも 油 でんぷん 黒ごま 水あめ			608 19.4	大学学は、大正から昭和の時代に、大学生がよく食べていたことから名付けられました。
	アセロラゼリー			アセロラ			
	ごはん		ごはん				
12日(金)	とうふのみそしる	豆腐 みそ 昆布 かつお節		えのき 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草		603 25.5	今日は、6年生セレクト給食の日です。セレクト給食は、事前に自分で食べたい料理を選びます。セレクト給食だけの特別メニューもありますので、お楽しみに！
	とりのからあげ	鶏肉	油 でんぷん	しょうが にんにく			
	グリーンサラダ		油 砂糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり			
	ごはん		ごはん				

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちようしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
16日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		パン(乳、卵、小麦)	554 23.1	この夏は、世界中で日本だけだと書かれています。発酵、発酵、発酵と繰り返して日本に伝わってきました。
	コンソメスープ	鶏肉 鶏ガラ	じゃがいも	玉ねぎ 人参 パプリカ			
	こくさんキャベツメンチカツ	鶏肉 豚肉	米粉 砂糖 油	キャベツ 玉ねぎ			
	ごぼうサラダ		マヨネーズ	ごぼう 人参 キャベツ			
17日(水)	ごはん		ごはん			570 26.7	ほうれん草には様々な種類があり、「イフリート」や「チェックメイト」、「/VIMU」という名前のもも栽培されているそうです。
	むらくもじる	鶏肉 卵 豆腐 昆布 かつお節	でんぷん	キャベツ 人参 長ねぎ	卵		
	あつやきたまご	卵	砂糖 油		卵		
	ほうれんそうのごまあえ		砂糖 ごま	もやし キャベツ ほうれん草			
18日(木)	みそラーメン	豚肉 豚骨 みそ(小麦、卵)	ラーメン ごま	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	ラーメン(小麦) みそ(小麦、卵)	564 22.8	イギリスには「An apple a day keeps the doctor away」ということわざがあります。これは「1日1個のりんごを食べれば医館にかからなくて済む」という意味です。
	かぼちゃコロッケ		パン粉(乳、小麦) 小麦粉 砂糖 油	かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉(乳、小麦) 小麦粉		
	りんご			りんご	りんご		
	ごはん		ごはん				
★19日(金)	ピリからどん	豚肉 厚揚げ 豆板醤 みそ	ごはん 砂糖 でんぷん	キャベツ 人参 木耳 しょうが にんにく		572 22.0	今日の給食では、すいかが出ています。種に注意しておいしく食べましょう。
	だいこんともやしのサラダ		ごま ごま油 砂糖	大根 もやし			
	すいか			すいか			
	ごはん		ごはん				
22日(月)	マーボーなす	豚ひき肉 鶏ガラ 豆腐 みそ 豆板醤	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ 椎茸 しょうが にんにく		568 20.3	今日の給食では、麻婆豆腐が出ています。いつものまた違った麻婆豆腐をお楽しみください。
	ひじきいりはるまき	豚肉 ひじき	油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 でんぷん	椎茸 竹の子 玉ねぎ キャベツ	春巻きの皮(小麦)		
	にんじんナムル		ごま油 ごま	もやし 人参			
	ごはん		ごはん				
23日(火)	ごまパン		ごまパン		パン(乳、卵、小麦)	555 22.2	クイティオは、凍らせて使えます。スープに入れても厚みはないのが特徴です。
	チキンヌードルスープ	鶏肉 鶏ガラ	クイティオ	人参 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ			
	カレーコロッケ	牛乳	じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 人参	牛乳 小麦粉 小麦粉		
	ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ パセリ			
24日(水)	ごはん		ごはん			573 26.5	今日の味噌汁にはじゃがいもが入っています。実はじゃがいもは、日本というお米のように主食として食べている国もあります。
	じゃがいもとあぶらあげのみそしる	油揚げ かつお節 昆布 みそ	じゃがいも	白菜 人参 玉ねぎ			
	とりのぱりぱりやき	鶏肉		しょうが にんにく			
	キャベツのおかかあえ	かつお節		キャベツ 人参			
25日(木)	ためぎうどん	鶏肉 鶏ガラ 油揚げ	うどん 天かす	人参 小松菜 長ねぎ 椎茸	うどん(小麦) 天かす(小麦)	803 26.8	いづれは、お盆の給食です。おいしく食べてお盆の夏休み甲子も元気に過ごせるようにしましょう。
	メンチカツ	豚肉	パン粉 小麦粉 油 でんぷん	玉ねぎ	パン粉 小麦粉		
	サイダーゼリー			サイダー			
	ごはん		ごはん				

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べる」と夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

どようばい かしわ うなぎ かつお節 かつお節 かつお節 かつお節

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。