

7月1日（水）の給食

献立

コッペパン ブルーベリージャム 牛乳
なすとひき肉のスパゲッティ ツナサラダ



なつやさい だいひょう げんさんこく にほん なら じだい ちゅうごく
夏野菜の代表「ナス」の原産国はインドで、日本には奈良時代に中国から
つた はや み な な なつ い
伝わりました。「早く実が成る」ことから「成す」と名付けられたと言われて
います。ちなみに えいご えっぐぷらんと じつ おおむかし
紫 色 ではなく、まるで たまご ま しろ
卵 のように「真っ白」だったからこのように呼ばれ
ているそうです。

7月2日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 団子汁
さばの塩焼き ミニトマト



今日は半夏至です。これは夏至から数えて 11 日目にあたる日のことです。
半夏至という名前の由来は、この季節に「ハンゲショウ」という植物の葉っぱが、半分白くお化粧をしたように変わることからきています。昔から農家の人たちにとって、この日は「田植えを終わらせる大切な節目」でした。福井県では、農作業で疲れた体を癒すために、鯖を食べる地域もあるそうです。

7月3日（金）の給食

献立

アップルパン 牛乳 豆乳スープ
てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー



豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、煮つめた汁をこしてつくられます。

そこに、「にがり」を加えると豆腐に、濾したものが「おから」です。豆乳が
多くの人に飲まれるようになったのは、戦後になってからと言われています。

豆乳には、筋肉や血をつくる「タンパク質」や、貧血を防ぐ働きがある「鉄分」
がたっぷり含まれています。

7月6日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツ白玉



きょう
今日は「カボチャ」や「なす」、「枝豆」^{えだまめ}、
トマトなど夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}を使ったカレーライスです。夏野菜^{なつやさい}は、水分^{すいぶん}やカリ
ウムが、体^{からだ}にこもった熱^{ねつ}を逃^{にが}して熱中^{ねちゅうしょう}症^{しょう}を予防^{よぼう}してくれます。紫外線^{しがいせん}から
肌^{はだ}や目^めを守^{まも}ってくれます。さらに、おなかの調子^{ちょうし}を整^{ととの}える食物繊維^{しょくもつせんい}も多く含
んでいます。しっかり食^たべて、暑い夏^{あつ なつ}に負^まけない体^{からだ}をつくりましょう。

7月7日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 セタそうめん汁

三色そぼろ セタゼリー



7月7日は七夕の日です。なぜ七夕の日にそうめんを食べるのでしょうか？
そうめんは、白くて細く長い形をしており、夜空に広がる天の川になぞらえています。また、オクラは季節の野菜であり、切ったところが星の形をしているので七夕汁にピッタリです。そして、今日の七夕そうめん汁には、「星型にんじん」も入っています。ぜひ探してみてください。

7月8日（水）の給食

○献立

米粉パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳
皿うどん 皿うどんの具 切干大根の甘酢あえ



皿うどんは、明治時代、長崎県の中華料理店で「ちゃんぽん」をアレンジして作られたのが始まりです。うどんという名前ですが、小麦粉で作った細いめんを油でパリパリに揚げたものを使います。このめんには、豚肉やイカ、キャベツ、きくらげなどが入った具をかけて食べます。給食では、温食の具の中に、袋の麺を少しずつ入れて、混ぜながら食べましょう。

7月9日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁
タコカツ 茎わかめあえ



タコは、世界中で約200種類、そのうち日本近海でも 50種類以上が見つ
かっています。世界でタコを食べるのは、日本以外に 東アジア諸国やギリシャ、
イタリア、スペイン、ポルトガル、南フランスです。日本では、特に「瀬戸内海」
でマダコがたくさんとれます。タコには、体の疲れをとるのに役立つ「タウ
リン」という栄養がたっぷりなので、残さず食べましょう。

7月10日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 もずくスープ

ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー



ゴーヤチャンプルーは、^{おきなわけん}沖縄県の料理です。^{りょうり}沖縄県では^{おきなわけん}本土との^{ほんど}気候の^{きこう}違い^{ちが}もあり、^{ねったい}熱帯や^{あねったいちいき}亜熱帯地域でとれる^{やさい}ゴーヤなどの^{おお}野菜が^{さいばい}多く栽培されています。ゴーヤの^{にがみ}苦味には、^{いちよう}胃腸の^{はたら}働きをよくする^{はたら}働きがあります。またゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」は^{おきなわ}沖縄の^{ほうげん}方言で「^ま混ぜる」という^{いみ}意味があります。

7月13日（月）の給食

献立

ごはん 牛乳 春雨スープ
スタミナ納豆



7月10日は、「納豆の日」でした。納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な発酵食品です。大豆由来のたんぱく質やビタミンKが豊富で、現代でも良質なたんぱく源として重宝されています。特にビタミンKは血液を固めたり、骨を強くする働きがあるので、しっかり食べましょう。スタミナ納豆は鳥取県の学校給食から生まれたメニューです。

7月14日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが
ナムル



ナムルは、もやしなどの野菜や山菜を塩ゆでしたものを、ごま油や塩、ニンニクなどで和えた朝鮮半島の伝統的な家庭料理です。普段のおかずとして親しまれたり、ビビンバの具としてや焼肉の付け合わせとしても欠かせない料理です。ナムルのおすすめポイントは、野菜をゆでることでカサが減り、たくさんの量を食べられることです。

7月15日（水）の給食

献立

丸型横割りパン 牛乳 ミネストローネ
メンチカツ ゆでキャベツ 1食ソース



ミネストローネが生まれたのは、イタリアの北部にある「ロンバルディア
地方」だといわれています。サッカーで有名な「ミラノ」がある地域です。
ミネストローネは「具たくさん」を意味する野菜スープです。トマトをベース
にしたものが有名ですが、季節の野菜や、豆類、パスタや米などをオリーブオ
イルで煮込んだ、代表的な家庭料理です。

7月16日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 親子どんぶりの具
こんにゃくのきんぴら 冷凍みかん



たまご から いろ おお 卵の殻の色は大きく2つあります。褐色のものが「赤玉」、白色のものが「白玉」と呼ばれます。この違いは親鳥の羽の色とされています。羽が褐色の鶏は「赤玉」を、白色の鶏は「白玉」を産むとされています。

たまご からだ りょうじつ しつ ほうふ きょう きゅうしょく おやこ 卵は体をつくる良質なタンパク質が豊富です。今日の給食の『親子どんぶり』をしっかりと食べて、元気な体をつくりましょう！

7月17日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 マカロニスープ
チリコンカン



チリコンカンは、牛^{ぎゅう}ひき肉^{にく}や玉ねぎ^{たまねぎ}を炒^{いた}めて、インゲン豆^{まめ}やトマト、ピーマン、チリパウダーなどを加^{くわ}えて煮^に込^こんだ料理^{りょうり}のことです。メキシコ料理^{りょうり}に由来^{ゆらい}するアメリカの郷土料理^{きょうどりょうり}として古^{ふる}くから親^{した}しまれ、「チリコンカーニ」や「チリコンカルネ」と呼^よばれることもあります。