

7月のきゅうしょくこんだてひょう 令和7年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町教育委員会

-学校給食費のお知らせ-

第3期(6月分)4400円 7月25日(金)

第4期(7月分)4400円 8月25日(月)

届け出のあった口座より
引き落とします。

月よう

⑦ たなばたゼリー
ごはん ——— たなばたじる

七夕メニュー
天の川に見たてそうめんとおくらの星がぐったお汁です。

⑭ とりにくと
なすのあけに
もちむぎごはん ——— ゆめめスープ

なすなどの夏野菜は、水分が多く体を冷やす効果があり、熱中症予防にぴたりです。

第18回 稲美町学校給食展 ~稲美の給食おいしいひま~

日時 8月7日(木) 10:00~16:00
8月8日(金) 10:00~19:00

場所 いなみ文化の森 ふれあい交流館

展示 給食が「できるまで」
各校の食育の取り組み

ゲーム 釜めし体験、豆まきゲーム
試食 両日各100食

※整理券は当日10時から
学校給食展受付で配布します

火よう

① とうもろこし
ごはん ——— たまごのみそ汁

夏至から数えて11日目を半夏生といいますが、作物が地面に根をはることを願ってこを食す。

⑧ きゅうりの
ちゅうかつけ
ごはん ——— おくらのみそ汁

おくらのネバネバは、ペクチンという食物繊維です。

⑮ こまつなと
あじのあげ
ごはん ——— とうがんじる

冬瓜は夏の野菜ですが冬の瓜と暑く、夏に収穫して冬まで保存できるからです。

水よう

② ひじきサラダ
ミニパン ——— ミートスパゲティ

ミートスパゲティのミートは英語の「Meat」からきている言葉で「肉」を意味します。

⑨ いなみの
メロン
パン ——— チキンスープ

稲美町の温暖な気候はメロン作りに最適で、約40年前からハウス栽培が始まりました。

⑯ ケチャップ
ポイル
ウイナー
パン ——— とりにくと
なつめいのにもの

パンを縦に割り、てウイナーとキャバツをほさみ、ケチャップをかけるとホットドックになります。

木よう

③ ピーマンと
ちくわの
いためもの
ごはん ——— とうふじる

スズキはセイゴフツコフスズキのうに成長すると名前が変わる出世魚です。

⑩ ふくしんづけ
なつめいカレー ——— ハムサラダ

夏野菜カレーには、夏が旬のかぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、ピーマンが入っています。

2学期の給食は、
9月3日
からです!

金よう

④ ひじきとこまつな
もぼろいため
やこめ ——— キャバツのぶたじる

やこめは山梨県の郷土料理です。こまつなは成長と豊作を願う料理です。

⑪ チンジャオロース
ごはん ——— トウモロコシスープ

ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても減りにくいため、栄養いっぱいです。

7月の稲美町産の食材

こめ (ほんとうかほり) ピーマン じゃがいも ねぎ
にんにく トマト にんじん こまつな
きゅうり オクラ なす ズッキーニ
いなみのメロン とうもろこし かんぱん みそ
もちむぎ 1日に1年生かす皮むきして食べます とうがん だいず

つくろう! 夏野菜レシピ

鶏肉と夏野菜の煮物

【材料(4人分)】
鶏もも肉 180g
☆にんじん 50g
☆たまねぎ 180g
☆じゃがいも 150g
なす 90g
ズッキーニ 50g
☆トマト 120g
ピーマン 30g
大豆(水煮) 100g
ケチャップ 大さじ2
砂糖 小さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2

【作り方】
① 鶏肉は一口大に切り、じゃがいもはさいの目切り、にんじんとズッキーニはちよう切り、なすは半月切り、たまねぎは短冊切り、トマトはざく切り、ピーマンは色紙切りにする。
② 油を引いた鍋に鶏肉と☆の野菜を炒め、水200mlを入れて煮る。
③ 野菜が柔らかくなったら調味料と大豆と残りの野菜を入れて煮る。
鶏肉と夏野菜の煮物はフランスの郷土料理のラタトゥイユをアレンジしたものです。夏野菜を食べて暑い夏をのりきりしましょう!!