

7月のきゅうしょくこんだてひょう 令和8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

★は、新メニューです

7月の給食に使う稲美町の食材



水よう	木よう	金よう
① ひじきサラダ ミニパン イタリアンスパゲティ ひじきは、縄文時代の遺跡から発掘されていて、当時の人も食べていたようです。縄文時代は、今からおよそ1万年前です。	② *7-7アイチー ごはん 「ここのからあげ」 「たまねぎのみそ汁」 夏至(今年は6月21日)から数えて11日を半夏生と言います。今年は7月2日です。半夏生には、稲がたこの足の様に根がはることを願ってこを食する地域があります。	③ コーンキャベツ ごはん スパイシーチキン しいたけとチンゲン菜のスープ 7月の給食目標は、正しい食方をしようです。姿勢よく食器を持って食べることは、見た目も美しいだけでなく、食べやすい食方でもあります。
月よう	火よう	
⑥ ふくじん汁 なやさいカレー ハムサラダ 夏野菜カレーには、かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、ハムサラダには、きゅうりが入っています。稲美町産の夏野菜をたっぷりいただきます。	⑦ 「ななばたせりー」 ごはん ポイコーロー 「ななばたじり」 ☆セタメニュー☆ セタ汁には、星に見たてにあくらと天の川に見たてたそうめんが入っています。	⑧ とうもろこし パン テリやきハンバーグ とりにくとなやさいのにも 夏野菜には、体を冷やしたり、水分やビタミンを補給して、夏バテを防ぐ効果があります。夏野菜を食べて暑い夏をのりきりしましょう。
⑨ ほうけのしおやき ごはん キャベツのぶたじり ほうけは、北海道で多くとれる魚です。ほうけは、漢字で魚へんに花と書き、北海道に桜が咲きはじめる頃から7月頃がおいしい時期だそうです。	⑩ いなみのメロン ごはん *マーボーなす とりだんごスープ マーボーなすは、新メニューです。新メニューは、夏休みに給食調理員さんが調理実習をして、話しあって決まります。	
⑬ あげしゅマイ キムチチャーハン はるさめスープ 白菜キムチに入っているとうがらしなどの香辛料や香味野菜のピリッとした辛さや香りは、食欲を増してくれます。	⑭ ぎりほしだいこんのすのもの ごはん じゃがいもとベーコンのいため 切り干し大根は、冬が旬の大根をせん切りにして干した保存食です。生の大根よりカルシウムや鉄を多く含みます。	⑮ さかなのトマトソース パン やさいスープ 魚のトマトソースには、たつの市産のバジルを使っています。バジルは、ハーブの仲間です。トマトを使った料理によく合います。
⑯ やさいのゆずふうみ ごはん かんとうに 「桃栗3年柿8年」は、何事も成果を出すには、時間や努力が必要という意味のことわざですが、続きゆずが出てくるものがあります。調べてみませんか？	□座振替のお知らせ 給食費は、第3期(6月分)を7月27日(月)に、第4期(7月分)を8月25日(火)に、届け出のあった口座より引き落とします。	

夏の食生活

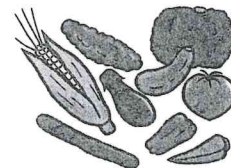
① 生ものに気を付けて
肉の生焼けにも注意



② 冷たいものは
ほどほどに



③ 野菜を毎日
食べよう



④ 水分補給は
こまめに



⑤ みんなで
楽しく食べよう



2学期の給食は、
9月2日(水)
からです。