

7月のきゅうしよくこんだてひょう 令和8年

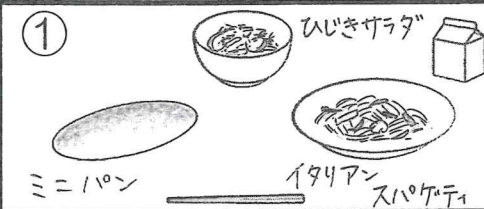
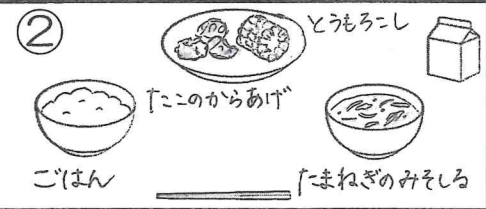
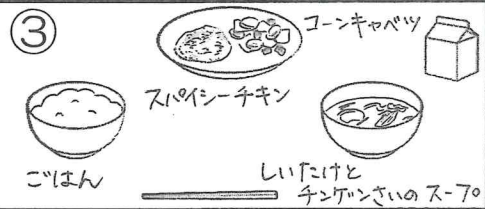
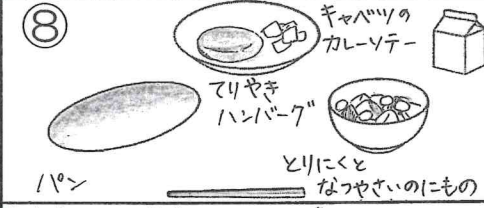
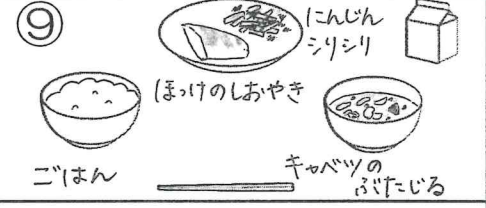
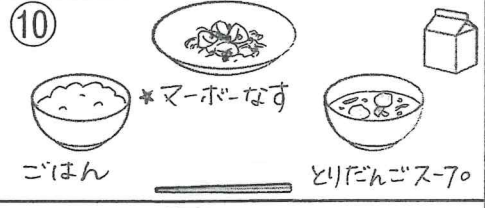
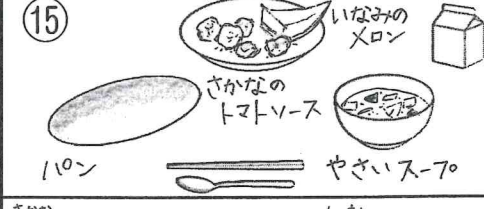
- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

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  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、当時の人々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  ごはん とうもろこし 「このからあげ」 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」食べる地域があります。	③  ごはん コーンキャベツ スパイシーチキン 7月の給食目標は、正しい食べ方をしようです。姿勢よく食器を持って食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べやすい食べ方でもあります。														
⑧  パン とりにくと キャベツの カレーソー 夏野菜には、体を冷やけり、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ましょう。	⑨  ごはん ほけのしおやき にんじん シリシリ ほけは、北海道で多くとれる魚です。ほけは、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  ごはん *マーボーなす とりだんごスー 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。														
⑮  パン ざかなの トマトソース やさいスー 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。	切干大根の酢の物 《材料》(4人分) <table><tr><td>きゅうり</td><td>100g</td></tr><tr><td>カットわかめ</td><td>2.5g</td></tr><tr><td>切干大根</td><td>15g</td></tr><tr><td>ツナ缶詰</td><td>25g</td></tr><tr><td>酢</td><td>大さじ2/3</td></tr><tr><td>うすくちしょうゆ</td><td>大さじ2/3</td></tr><tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr></table> ※給食では、わかめもきゅうりもさっとゆでます。	きゅうり	100g	カットわかめ	2.5g	切干大根	15g	ツナ缶詰	25g	酢	大さじ2/3	うすくちしょうゆ	大さじ2/3	砂糖	大さじ1	《作り方》 ① 切干大根は洗ってゆでる。わかめは水で戻す。ツナ缶詰は、油を切る。 ② きゅうりは薄い輪切りにして、軽く塩をしてしばらく置き、水気を絞る。 ③ Aの調味料を合わせて、①と②をあえる。 ※給食では、わかめもきゅうりもさっとゆでます。
きゅうり	100g															
カットわかめ	2.5g															
切干大根	15g															
ツナ缶詰	25g															
酢	大さじ2/3															
うすくちしょうゆ	大さじ2/3															
砂糖	大さじ1															

夏の食生活
こんなところに



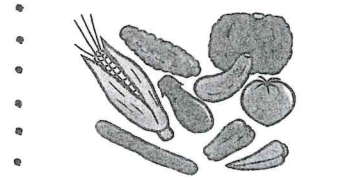
な 生ものに気を付けて
肉の生焼けにも注意



つ 冷たいものは
ほどほどに



や 野菜を毎日
食べよう



す 水分補給は
こまめに



み みんなで
楽しく食べよう



2学期の給食は
9月3日(木)
からです。