



7月 学校給食予定献立表

2023年6月30日
横手清陵学院中学校

7月目標「夏の食事について考えよう」

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| ★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。 | | ~今月の地場産食材~ 精白米、豚肉、卵、大豆、ふき、枝豆、 トマト、めかぶ、しいたけ、しめじ、 じゃがいも、すいか | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| ごはん 牛乳 しゅうまい 八宝菜 モロヘイヤのスープ | ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがけ ふきのきんぴら 白菜と油揚げのすまし汁 | なすのミートソース スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ たまご野菜スープ かぼちゃプリン | ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁 | ごはん 牛乳 チーズつくねハンバーグ 青じそサラダ そうめん汁 七夕ゼリー |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ゆかりごはん 牛乳 のり塩ポテトコロケ パックソース ゴーヤチャンプルー もずくのスープ | ガパオライス ジョアマスカット 春雨サラダ オクラスープ ベビーチーズ | ごはん 牛乳 たらの竜田揚げ ごぼうサラダ 大根とわかめのみそ汁 | 甘辛ごぼうの 混ぜごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 秋田のめかぶスープ | コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 鶏ももハーブ焼き ジャーマンポテト 切り干し大根のスープ |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 海の日 | ごはん 牛乳 さばの西京漬け うの花炒り 豆腐のすまし汁 | ★食育の日★ 麦ごはん 夏野菜のカレーライス 牛乳 まめのひじきサラダ カットパイ | ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き すき昆布の炒め煮 厚揚げのみそ汁 | 五目冷やし中華 牛乳 春巻き 小玉すいか |

7月7日は七夕です

七夕と

「そうめん」



昔、七夕の行事では索餅（さくべい）」という、小麦粉と米粉を混ぜてこね、油で揚げたおかしをお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが後に「そうめん」へと変化し、七夕の日にそうめんを食べる風習につながったそうです。7月の給食でも、七夕にちなんで「そうめん汁」が登場しています。お楽しみに！



ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

オクラ



ネバネバがおいしい。ぬめりの成分は水溶性の食物繊維。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり、暑さでほてった体をいやしてくれる。

なす



油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。

今月の給食にもたくさん登場します
夏野菜を食べよう！