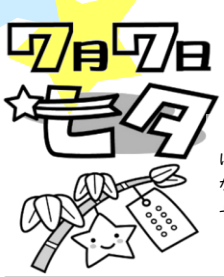
7月献立表

文月
（ふづき・ふみづき）

令和6年6月28日　小松川中学校
統括校長　折橋 信二
栄養教諭　菅原 賜恵

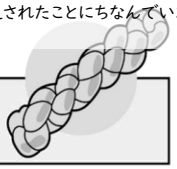
＊食材の都合により献立を変更する場合があります。



7月7日は七夕です。 織姫と彦星、そして私たちに夢を与えてくれる行事ですね。

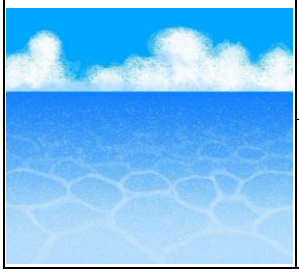
七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の宮中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅(さくべい)」がお供えされたことにちなんでいます。

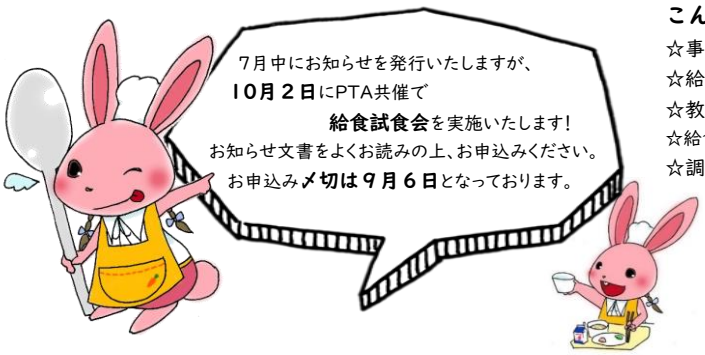
「索餅」とは？　小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげたお菓子。奈良時代に中国から伝わった“唐菓子”の一つ。



給食12：40　1日（月）	給食12：40　2日（火）	給食12：40　3日（水）	給食12：40　4日（木）	給食12：40　5日（金）
半夏生 716 kcal 牛乳 たこめし 味噌肉じゃが かき玉汁 花みかん	733 kcal 牛乳 ごはん さばの生姜味噌焼き 野菜のおかか和え 田舎汁	**セレクト給食** 726 kcal 牛乳 あげパンセレクト チーズサンドトースト わかめサラダ ポトフ	714 kcal 牛乳 ごまごはん レバーの変わり揚げ 切干大根のナムル 中華風コーンスープ	**七夕献立** 782 kcal 牛乳 七夕ちらし きすの天ぷら そうめん汁 クラッシュサイダーゼリー
夏至から数えて11日目、あるいは七夕頃までの5日間のことを半夏生（はんげしょう）と言います。田植えは半夏生前に終わらせるもの、気候の変わり目として農作業の目安とされていました。関西では作物の根がたこの足のようにしっかり根付くようにと、たこを食べる風習があります。夏が旬のたこをたこめしにして提供します。	半夏生では地域によって特定のものを食べます。福井県では疲れを癒して夏場への体力を備えるためにさばを食べる風習があります。そんなさばを、代謝を高める生姜たっぷりの味噌に漬け込んでこんがり焼きました。	夏休み前最後のセレクトは揚げパンです。きなことココア、みなさんはどちらを選びましたか？ ポトフは一般的には豆は入りませんが、給食は豆の摂取量を増やすために、少し入れています。他の具と一緒に食べてくれると嬉しいです。	炒飯と組み合わせることの多いレバーですが、白みそにワインという一風変わったたれで絡めてみました。ごはんによく合う味付けなのでごまごはんと組み合わせています。臭み抜きに牛乳を使うのが調理のコツです。	七夕にそうめんを食べる起源は上のコラムにて。鱚(きす)は卵を入れない衣なのでベーキングパウダーを少量入れてさっくりさせます。そうめん汁は食材業者さんおすすめのこだわりの麺です。

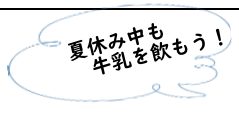
給食12：40　8日（月）	給食12：40　9日（火）	給食12：40　10日（水）	給食12：40　11日（木）	給食12：40　12日（金）
760 kcal 牛乳 わかめごはん 五目卵焼き きゅうりともやしの昆布漬 ちゃんこ鍋風	724 kcal 牛乳 サラダうどん はもの竜田揚げ 果物(デラウェア)	789 kcal 牛乳 照り焼きチキンバーガー グリーンサラダ 野菜スープ	721 kcal 牛乳 ごはん 磯ふりかけ 鮭の塩こうじ焼き 磯香ポテト 豚汁	816 kcal 牛乳 夏野菜カレー ツナとチーズのサラダ 冷凍みかん
野菜も肉もたっぷりのちゃんこ鍋風は、前回提供して大変人気があったのでまた組みました。暑くなってくると食欲が減る人が多いですが、今日のような具の多い汁物で塩分も水分も栄養も補給できると夏バテ防止にもなります。	はもは、祇園祭が別称「はも祭り」と言われるように、夏の京都で食べられています。（ちなみに実際の旬は秋から冬です。）今回は山口県産のはもを、約3mm幅で魚屋さんが骨切りをしてくれているので骨を気にせず食べることができます。夏の京都の名物魚、ご賞味ください。	鶏肉は、バーガーとして食べやすいように平たく、少し薄めに肉屋さんで切ってもらいました。一緒に挟むキャベツはさっと蒸して、水分が出ないように処理してあります。特製の照り焼きダレで召し上がれ。	食材の旨味を引き出す塩こうじはそのまま焼き物に使うと焦げやすいので牛乳を少し入れて使用します。こうすることでコクがプラスされ、塩分も抑えられ、しかも焦げにくくなります。	夏野菜カレーは、蒸したとうもろこし、揚げたかぼちゃ・なすを、トッピングとして提供します。カレーの中にはフレッシュトマトも入れて旬の野菜をたっぷり使いました。夏野菜には体の中のほてりをとってくれる効果があると言われています。冷房だけではなく食べ物でも涼を感じてください。

15日（月）	給食12：40　16日（火）	給食12：40　17日（水）	給食12：40　18日（木）	給食12：40　19日（金）
海の日 	**沖縄の郷土料理** 711 kcal 牛乳 クファジューシー アーサー汁 ゴーヤチャンプルー ミニ冷凍パイン	742 kcal 牛乳 ポークチャップ丼 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	769 kcal 牛乳 ごはん 鰹のうまだれ焼き 無限ピーマン 厚揚げと南瓜の味噌汁	716 kcal 牛乳 野菜たっぷり冷やし中華 鶏とじゃがいもの塩から揚げ 果物（小玉すいか）
	沖縄県の郷土料理です。「クファ」は沖縄の方言です。なんという意味でしょう?(答えは当日の放送で)冷凍パインは、沖縄県石垣島産の美味しいものです。高級なので少し小さめです。	ポークチャップ丼は、1Eの生徒からアイディアをもらって立てた新メニューです。ケチャップだけではなくて醤油も使ってごはんに合う味付けにしました。皆さんが気に入ってくれるか、そわそわしています。	昨年度実施した、苦手な野菜・克服した野菜アンケートで、ピーマンを挙げた生徒から、平井南小で出た無限ピーマンで、ピーマンが好きになった、という生徒が複数いたのでレシピをもらってきました。小学校の懐かしの味…になるかな？	冷やし中華は、麺は常温ですがスープとトッピングの鶏ささみ入り野菜はキンキンに冷やして提供します。鶏とじゃがいもの塩から揚げは新メニューです。みなさん早寝早起き朝ごはんで、充実した夏休みを送ってください。



こんなことを企画しています😊

☆事前アンケートによる献立決定
☆給食委員会生徒ナレーションによるプレゼンテーション
☆教室にて実際の配膳台を使用しての給食提供
☆給食当番体験
☆調理委託会社からご挨拶



給食室にご意見ください　**「食育の窓」**

QRコードを読み込むとgoogleフォームが立ち上がります。日ごろの食育だよりや、給食室へのご意見などをお書きください。いつでもお待ちしております。