



7月 給食こんだてひょう



令和5年7月
上島町弓削学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう			小E補* 小蛋白質 中E補* 中蛋白質
				血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
3	月	たこめし・牛乳	弓削高なし	たこ, 松山あげ, 牛乳	こめ	ごぼう	663
		とうふのすましじる		とうふ		にんじん, えのき, ねぎ	25.6
		コーンコロッセ		とり肉, たまご	じゃがいも, こむぎこ, パンこ, 油	たまねぎ, コーン	822
		しそあえ			ごま	きゅうり, キャベツ, あかじそ	31.0
		おさかなッツ		かえり	カシューナッツ, くるみ, アーモンド, さとう		
4	火	むぎごはん・牛乳	弓削高なし	牛乳	こめ, むぎ		661
		しせんにくじゃが		レモンポーク	じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, グリーンピース	24.7
		ごもくたまごやき		とり肉, ひじき, たまご	油, さとう	ほししいたけ, 赤ピーマン, ねぎ	851
		たくあんサラダ		花かつお	ごま	きゅうり, キャベツ, たくあん	31.7
		やさいジュース				やさいジュース	
5	水	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ, むぎ		637
		ひじきとなすのみそじる		あつあげ, ひじき, みそ		たまねぎ, にんじん, なす, ねぎ	28.1
		ホキのマヨネーズやき		ホキ	マヨネーズ, コーンスターチ	赤ピーマン, たまねぎ, えだ豆	820
		トマトとわかめのサラダ		わかめ		トマト, きゅうり, キャベツ, コーン	34.7
		ごまだいず		だいず, 青のり	さとう, ごま		
6	木	むぎごはん・牛乳	弓削中なし	牛乳	こめ, むぎ		639
		かわりきんぴら		レモンポーク, きゅうにく, 平天	じゃがいも, 油, さとう	ごぼう, にんじん, こんにゃく, ピーマン	24.0
		ひじきのレモンずあえ		ひじき, かえり	さとう	きゅうり, 赤ピーマン, レモン果汁	813
		おくらなっとう		なっとう		オクラ, たくあん, ねぎ	29.4
		ぶどうゼリー		アガー	さとう, ナタデココ	ぶどう果汁	
7	金	減量むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ, むぎ		605
		そうめんじる		あげ, たまご	そうめん, さとう	ほししいたけ, きゅうり	24.4
		さばのカレーてりやき		さば	さとう		870
		ナムル		ひじき	ごま油, さとう	もやし, にんじん, こまつな	30.0
		たなばたデザート			パインゼリー		
10	月	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ, むぎ		669
		コーンチャウダー		ベーコン, あさり, 牛乳	じゃがいも, でんぷん, バター	にんじん, たまねぎ, コーン, パセリ	23.7
		ししゃものはるまき		ししゃも	はるまきの皮, こむぎこ, 油		876
		なすのわふうサラダ		ツナ	油, さとう	なす, ねぎ, しょうが	30.5
		チーズ		チーズ			
11	火	むぎごはん・牛乳		牛乳	こめ, むぎ		646
		とうふチリソースに		レモンポーク, とうふ	さとう, ごま油, でんぷん	にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, チンゲンサイ	25.3
		じゃがいものチーズやき		ベーコン, とうにゅう, チーズ	じゃがいも, パンこ	たまねぎ, えだ豆	829
		ひじきサラダ		ひじき, ロースハム		コーン, きゅうり, もやし	31.1



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小豆科* 小蛋白質 中豆科* 中蛋白質
		血や骨や筋肉を つくるもの	エネルギー源 になるもの	体の調子を よくするもの	
12 水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		660
	ミネストローネ	ベーコン,あさり,いんげんまめ	油,じゃがいも,マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ, トマトジュース,パセリ	23.3
	ピーマンのにくづめ	レモンポーク,とり肉,おから, たまご	こむぎこ,油,パンこ	ピーマン,たまねぎ	898
	きりぼしだいこんのサラダ	ひじき,ツナ		切り干しだいこん,にんじん,きゅうり	31.2
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶,ナタデココ	
13 木	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		649
	サンラータン	レモンポーク,とうふ,えび, たまご	ごま油,でんぷん	にんじん,もやし,えのき,きくらげ	29.3
	なすのラザニア	レモンポーク,牛肉,レンズまめ, 生クリーム,チーズ	さとう,ぎょうざの皮	たまねぎ,なす	830
	なつやさいのパンパンジーサラダ	ささみ,くらげ	さとう,ごま,ごま油	きゅうり,トマト	36.2
14 金	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		660
	ぎゅうにくとだいちのにももの	だいち,ぎゅうにく,あつあげ	油,じゃがいも,さとう	にんじん,ごぼう,こんにやく, さやいんげん	26.4
	かぼちゃときすのてんぷら	きす,たまご	こむぎこ,油	かぼちゃ	811
	きゅうりのすのもの	わかめ,ちりめんじゃこ	ごま,さとう	きゅうり,切り干しだいこん	31.1
18 火	ひやしちゅうか・牛乳	やきばた,牛乳	ちゅうかめん,油,ごま油	きゅうり,にんじん,キャベツ	616
	ゴーヤチャンプルー	レモンポーク,ベーコン, とうふ,たまご,花かつお	ごま油	ゴーヤ,もやし	25.2
	トマト			トマト	851
	サーターアンダーギー	たまご	こむぎこ,さとう,油		32.6
19 水	むぎごはん・牛乳	牛乳	こめ,むぎ		695
	なつやさいカレー	レモンポーク,ひよこ豆, だっしふんにゅう		たまねぎ,なす,かぼちゃ,トマト,ピーマン	25.6
	かいそうサラダ	わかめ,かんてん	ごま油,さとう	きゅうり,だいこん,コーン	884
	レバーのマリネ	とりレバー	でんぷん,油,さとう	赤ピーマン,たまねぎ	31.4
	すいか			すいか	

材料の都合で、献立を変更することがあります。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/30)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説が基になって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> 	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」と言い、この期間にあたる丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> 	<p>亡くなった人の霊が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事が基になっています。仏教では、生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> 