

日 ・ 曜日	献立名	た い ない い で の は た ら き	エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g				
		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる	
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン・むきしつ		たんすいかぶつ	ししつ
		にく・さかな・たまご ・まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ごきかな ・かいそう	りよくおうしよくやさしい そのたの やさしい・くだもの		こくるい・いもるい ・さとう	ゆし
14 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	ポークステーキきにくソースかけ	ぶたにく					
	マーボーなす	とりにく ぶたにく		にんじん	なす たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら
	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ		
15 (金)	キーマカレーサンド (しゃくパン キーマカレー)	とりにく		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	しゃくパン	あぶら
	牛乳		牛乳				
	シーザーサラダ(ドレッシング クルトン)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	あぶら
	キャロットスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	あぶら
19 (火)	じゃじゃめん (ソフトめん じゃじゃめんのぐ)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが だけのこ ねぎ	ソフトめん さとう でんぶん	ごまあぶら
	牛乳		牛乳				
	ちゅうかうピオリ 岩手県	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら
	みずなとだいこんのサラダ (ドレッシング)		わかめ	みずな	きゅうり だいこん		あぶら
20 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
	しゅうまい②③	とりにく ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	
	もやしのナムル(ドレッシング)			にんじん ほうれんそう	もやし		あぶら
	マーボー豆腐	ぶたにく だいず とうふ		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら

☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ ※は業者から学校に配達されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載していません。**(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)

☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。

☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、にんじん、キャベツ、みずな、ねぎ、きゅうり」です。

***** 給食だより *****

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る「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにをご紹介します。

七夕 (7/7) ☆ 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」の伝説がもとになって、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。 	土用の丑 (今年は 7/23) ☆ 立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にあ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。  「う」のつく食べ物 うどん うなぎ うの花 うり	お盆 (7/15 または 8/15 前後) ☆ 亡くなった人の霊魂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もとになっています。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」が用いされます。  精進料理 野菜の天ぷら
---	---	--

世界の料理

ラタトゥイユ

フランス南部プロヴァンス地方、ニースの郷土料理で夏野菜の煮込み料理です。玉ねぎ・なす・ピーマン・ズッキーニなどをにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトを加えてローリエ・バジルなどの香草とワインで煮ます。うまみを出すためセロリや唐辛子を入れることもあります。そのまま食べたり、パンにつけて食べたり、パスタソースとしても食べられます。

★ハル

フランス

ニース

