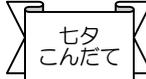
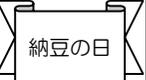
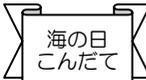
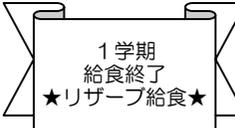


こんだてカレンダー 7月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。
使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
牛乳 たこめし  五目卵焼き ゆかり和え みだくさんみそ汁 さくらんぼ	牛乳 大豆梅おこわ ししゃもの パリパリ揚げ 和風サラダ 甘夏	牛乳 ジャンバラヤ フライドポテトサラダ つぶつぶオレンジゼリー 	牛乳 ココアパン 白身魚と夏野菜の バーベキュー じゃこサラダ モロヘイヤと 豆腐のスープ	牛乳 セルフ 五目手巻き寿司 キャベツの さっぱり和え 天の川汁 メロン 
9日	10日	11日	12日	13日
牛乳 ターメリックライス 夏野菜カレー こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 麦ごはん  オクラ納豆 鯖の文化干し 磯香和え 南瓜と 切干大根のみそ汁	牛乳 セルフ フィッシュバーガー 変わりポテトサラダ 豆乳スープ カットパイ	牛乳 五目チャーハン ジャンボぎょうざ 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 シーフード クリームライス 美ら海スープ 小玉すいか 
16日	17日	18日		
海の日 	牛乳 肉みそサラダうどん 鶏肉とコーンの揚煮 フルーツヨーグルト和え	★のみもの★ ・野菜ジュース（アップルキャラット） ・野菜ジュース（白ぶどうほうれん草） 枝豆とコーンのピラフ ★おかず★ ・白身魚のスパイシーフライ ・チキンの香草パン粉焼き 夏野菜のミネストローネ ★デザート★ みかんシャーベット りんごシャーベット 	★7月の旬の食 材は、なす、ト マト、レタス、 いんげん、きゅ うり、枝豆、モ ロヘイヤ、ピー マン、オクラ、 ズッキーニ、た こ、いわし、す いか、パイナッ プル、などです。	



<今月のこんだてよい>

2日(月) …「半夏生」こんだて

半夏生とは雑節のひとつで、夏至から数えて11日目をいいます。昔の農家の人たちは、この半夏生までに田植えを終わらせるようにしていました。

関西では半夏生の日にタコを食べる風習があります。田んぼに植えた苗が、タコの足のようになりしっかりと根付くようにとの願いを込められているそ

4日(水) …「アメリカ独立記念日」

7月4日はアメリカ合衆国の独立記念日「インデペンデンスデイ」です。そこで、アメリカにまつわる料理にしました。

●ジャンバラヤ…ウインナーやピーマン、えびが入った、少し辛みのきいたトマト味のごはんです。スペイン料理の「パエリア」をアレンジして作られたのが始まりです。

●フライドポテトサラダ…アメリカでは特にハンバーガーの付け合わせとしてフライドポテトを出すことが多いです。給食では、ポイルした野菜と一緒にドレッシングであえていただきます。

6日(金) …「七夕」こんだて

7月7日は「七夕」です。石原小にも笹が飾られ、それぞれ思い思いの願い事を書いた短冊をつるします。この願い事を書いた短冊を笹につるすという風習が定着したのは江戸時代。もともと、空にまっすぐにのびる笹の葉のこすれる音は神様を招くと考えられ、習字や裁縫などの手習い事の上達を神聖な笹に願ったことが始まりだそうです。給食では、そうめん、星形かまぼこ、人参、オクラで、星がまたたく天の川を表した、すまし汁を作ります。手巻き寿司は、五目ちらしのごはんを、自分で手巻きのりで巻いて食べます。

10日(火) …「納豆の日」

納豆の日は、「な（7）とう（10）」の語呂合わせから、関西納豆工業共同組合が関西における納豆の消費拡大のため、昭和56年（1981年）に関西地域限定の記念日として決めました。その後、全国納豆共同組合連合会が平成4年（1992年）に改めて7月10日を「納豆の日」と決めたことで全国的な記念日になりました。

13日(金) …「海の日」こんだて

7月15日は海の日です。そこで、今日の給食は海をイメージしたメニューをそろえました。★シーフードクリームライス…広くて大きい海にはおいしい魚介類がたくさんあります。今日のクリームソースには、えび・いか・ほたてを入れました。★美ら海スープ…「ちゅら」とは、沖縄の方言で「美しい」「きれい」という意味です。もずくやおさのり、わかめなどの海藻が入った磯の香りたっぷりのスープです。★すいか…夏の浜辺でやることと言えばスイカ割り！すいかはシャリシャリとした食感に涼しさを感じられる夏の旬の食べ物です。

18日(水) …「リザーブ給食」

1学期の給食最終日です。リザーブ給食とは、事前に子どもたちが自分の考えで献立を選び、「予約する」給食です。今回は、飲み物、おかず、デザートをそれぞれ2種類から選んでもらいます。食育の視点として、「児童自らが給食の献立を選ぶことを通して、選ぶ楽しみを味わう」「食材、料理、調理方法、栄養等、食べ