

# 7月 学校給食献立表

綾川町立滝宮小学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
3月	ごはん	○	さばのたつたあげ いそかあえ ひじきのいりに	さば だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが もやし	こめ さとう でんぷん こんにやく	あぶら
4火	ミルクパン	○	やさいのスープに キャロットサラダ はげだんご	とりにく うずらたまご まぐろ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり	ミルクパン じゃがいも さとう だんご	あぶら
5水	たこめし	○	やしししゃも きゅうりもみ とうふのみそしる	たこ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま
6木	スイート ロール	○	なすいり スパゲッティボンゴレ ごぼうサラダ ゆでえだまめ	あさり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ なす コーン マッシュルーム ごぼう えだまめ きゅうり	スイート ロール スパゲティ	あぶら ドレッシング
7金	あなごずし	○	おかかあえ ふしめんじる たなばたゼリー	あなご たまご かつお あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん オクラ	きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	こめ さとう ふしめん ゼリー	
10月	ごはん	○	さわらのごまだれかけ ゆかりあえ けんちんじる	さわら とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	こめ さとう でんぷん こんにやく	ごま
11火	コッペパン	○	カレービーンズ アスパラのソテー フルーツポンチ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト グリーンアス パラガス	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ パインアップル もも みかん	コッペパン じゃがいも さとう きしょうとう	あぶら
12水	むぎごはん	○	あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ キャンディーチーズ	あつあげ ぶたにく えび ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごまあぶら
13木	こめこパン	○	とりにくのガーリックやき ひじきサラダ ズッキーニのトマトスープ	とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン たまねぎ ズッキーニ にんにく	こめこパン さとう	あぶら オリーブオイル
14金	あぶたま どん	○	くきわかめと ごぼうのきんぴら れいとうみかん	あぶらあげ たまご てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ ごぼう みかん	こめ おおむぎ さとう でんぷん こんにやく	ごま ごまあぶら

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
18火	ごもくうどん	○	いりこのてんぷら ごまずあえ ミックスナッツ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	うどん でんぷん こむぎ さとう	あぶら ごま ミックスナッツ
19水	カレー ライス	○	かいそうサラダ れいとうパイン	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん	たまねぎ きゅうり エリンギ グリーンピース キャベツ コーン パイナップル	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら
20木	コッペパン	○	さかなのさくさくあげ グリーンサラダ コンソメスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	コッペパン こむぎ でんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

## ～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

☆ 半夏生のメニュー（4日）…… 半夏生は、夏至から数えて11日目の日をいいます。昔は「半夏のはげ上がり」といって、降り続いた雨も、この日には晴れるといわれ、はげ団子をこの日に食べて、農作業のつかれをいやしたそうです。名前の由来は、半夏に食べるので「はんげ団子」と言われたのが、なまって「はげ団子」になったのだとも言われています。



☆ 七夕のメニュー（7日）…… 七夕は、ひこ星とおりひめが天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会えるという、中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊をささにかざり、そうめんやすしを食べてお祝いします。

☆ 香川県の郷土料理（18日）…… 香川県の郷土料理「うどん」と瀬戸内海でとれた「かたくちいわし」を使っています。江戸時代にかかれた「金毘羅祭礼図屏風」にはうどん店がかかれています。このころから、すでにうどんが食べられていました。【五目うどん、いりこの天ぷら】

