



献立表



小学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



★7月7日は、七夕(たなばた)給食です★

毎年7月7日は七夕です。七夕は、織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が天の川を渡って、一年に一度だけ会える日です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けると願いがかなうと言われています。

また、七夕の行事食は意外に知られていませんが、そうめんです。そうめんは暑さで食欲が減退しているこの時期にぴったりで、天の川や織姫の織り糸に見立てられます。給食では7日(金)に七夕給食を実施します。星形にくり抜いたにんじんやオクラなどが入った七夕そうめんと、星形のコロックが登場しますので、お楽しみに♪



体温や働く力

からだを作る

調子を整える

3	4	5	6	7
チキンカレー 牛乳 マンゴーミルクデザート	かぼちゃパン 牛乳 ポークカツレツ フレンチサラダ コンソメスープ(玉ねぎ)	ご飯 牛乳 赤魚の塩こうじ焼き なめだけ和え 沢煮椀	ご飯 牛乳 からあげ 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(油揚げ)	七夕給食 七夕そうめん 牛乳 お星さまコロック
体温や働く力	ご飯、はと麦、じゃがいも	かぼちゃパン	ご飯、ごま	そうめん、じゃがいも
からだを作る	鶏肉、牛乳	豚肉、ベーコン、牛乳	鶏肉、豚肉、油揚げ、さつま揚げ、牛乳	かばほこ、えび、豚肉、鶏肉、牛乳
調子を整える	玉ねぎ、にんじん、みかん、ナタデココ、パイナップル、マンゴー	エリンギ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし	ごぼう、にんじん、三つ葉、大根、白菜、しいたけ、えのきたけ、ほうれん草	にんじん、切り干し大根、長ねぎ
10	11	12	13	14
鮭菜ご飯 牛乳 焼きつくね ゆで豚の和風サラダ みそ汁(小松菜)	ベビーパン 牛乳 バジルチキン オーロラサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	ご飯 牛乳 サーモンフライ ゆかり和え 白玉汁	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁(まめふ)	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ(1人2個)
体温や働く力	ご飯	ベビーパン、じゃがいも	ご飯、白玉もち	ご飯、じゃがいも、まめふ
からだを作る	鮭、豚肉、鶏肉、高野豆腐、牛乳	鶏肉、ウインナー、牛乳	カラフトマス、つと巻き、豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳	豆腐、鶏肉、ウインナー、わかめ、牛乳
調子を整える	大根菜、れんこん、キャベツ、小松菜、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、白菜	大根、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース
17	18	19	20	21
海の日	たまごパン 牛乳 ポークチャップ コールスローサラダ コーンポタージュ	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 大根サラダ すまし汁(わかめ、豆腐)	元気くんの日 元気くんご飯 牛乳 野菜入り肉団子(1人2個) ブロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁	カレーうどん 牛乳 白玉きな粉
体温や働く力	たまごパン	ご飯	ご飯、ごま	うどん、白玉もち
からだを作る	豚肉、ハム、牛乳	さば、わかめ、豆腐、牛乳	豆腐、鶏肉、かつお節、ひじき、昆布、小桜えび、大豆、牛乳	つと巻き、油揚げ、鶏肉、きな粉、牛乳
調子を整える	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、とうもろこし	きゅうり、長ねぎ、大根、にんじん	玉ねぎ、枝豆、くわい、キャベツ、ブロッコリー、ごぼう、大根、絹さや、こんにゃく、にんじん、長ねぎ	玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、しいたけ

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

★元気くんのひとことメモ①★ ～沢煮椀(さわにわん)とは?～

5日(水)に出る「沢煮椀」という献立について、普段あまり聞きなじみがないと思うので紹介します!

沢煮椀とは、千切りに切った野菜と豚脂や鶏肉など多くの材料を使って作った汁物のことです。昔、多いということ「さわ」と言ったところからこの名がついたと言われています。豚の背脂を細く切り、塩でよくもんで霜降りにし、千切りにしたにんじん、うど、三つ葉、長ねぎなどの野菜とともにさっと煮て作ります。

給食では、豚の背脂の代わりに豚もも肉を使い、ごぼう、大根、にんじん、しいたけ、三つ葉を入れています。また、だしをしっかりきかせて作っていますので、味わって食べてください。



★元気くんのひとことメモ②★ ～けんちん汁とは?～

20日(木)に出る「塩けんちん汁」という献立について紹介します!

けんちん汁の呼び名は諸説ありますが、鎌倉時代に創設された禅寺である「建長寺(けんちょうじ)」が発祥と言われています。建長寺で作られていた精進料理の「建長寺汁」が、いつの間にか「けんちん汁」となり、全国に広まったという説が有力です。ごぼうやにんじん、大根、里いもなどの根菜を中心とした野菜と、こんにゃくやきのこ、豆腐などで作られます。

給食では、大根、ごぼう、にんじん、長ねぎ、こんにゃく、豆腐を入れ、塩味のけんちん汁にしています。

体温や働く力

からだを作る

調子を整える