



梅雨も明けると、いよいよ夏本番です。急激な暑さで、体調を崩しがちになります。楽しい夏休みを過ごすためにも、健康に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。



給食の食材の産地(6月分)

- ・米(青森)
- ・米粒麦(福井富山長野石川)
- ・もち米、もちきび(岩手)
- ・大豆(北海道)
- ・卵(栃木)
- ・うずら卵(愛知群馬)
- ・さば節(静岡九州)
- ・赤・白みそ(長野徳島岩手)
- ・八丁味噌(長野青森新潟)
- ・はちみつ(北海道)
- ・きなこ(北海道)
- ・ひじき(長崎)
- ・人参(徳島埼玉千葉)
- ・玉葱(兵庫佐賀)
- ・トマト(愛知)
- ・アスパラガス(北信州)
- ・レタス(長野)
- ・しめじ(長野)
- ・長葱(茨城)
- ・じゃがいも(長崎鹿児島)
- ・パセリ(千葉)
- ・里芋(埼玉)
- ・ぜんまい(長野)
- ・キャベツ(埼玉東京千葉)
- ・きゅうり(埼玉千葉)
- ・ほうれん草(埼玉)
- ・なめこ(山形)
- ・いんげん(茨城)
- ・セロリ(長野)
- ・大根(青森北海道)
- ・小松菜(埼玉栃木)
- ・もやし(栃木)
- ・生姜(長崎)
- ・むろあじ(八丈島)
- ・あじ(鳥取)
- ・鮭(北海道)
- ・白あられはんぺん(銚子)
- ・ちりめんじゃこ(瀬戸内産)
- ・豚肉・鶏肉(岩手)
- ・鶏ガラ(宮崎)
- ・豚骨(群馬)
- ・牛乳(千葉群馬北海道岩手宮城秋田青森)

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのことです。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

献立より

7月3日(金) 半夏生(はんげしょう)の献立

半月生とは、今年の夏至(げし) 6月21日から11日目にあたる7月2日
をいい、梅雨も明ける時期で、田植えも終わる頃になります。

関西では、田植えの苗がたこの足のように大地にしっかり根を張り、
豊作になるようにという願いから、たこを食べるといわれています。

当日は、半夏生にちなんで、たこめしを提供します。

7月7日(火) 七夕(たなばた)の献立

七夕には、天の川に見立ててそうめんを食べる習慣がありました。

当日は、行事食として七夕汁を提供します。

星の形の麩が入っています。

7月7日(火) セレクト給食(デザート)

- ・冷凍パイナップル
 - ・冷凍みかん
 - ・冷凍黄桃(おうとう)
- 3種類の中から
選びます。

夏休みも



忘れずに!



揚げパン

材料(4人分)

☆ツイストパン・・・4個

(コッパンも可)

☆和三盆糖(砂糖)・・・大さじ2

☆揚げ油・・・・・・・新しい油適宜

●作り方(4人分)

- ① 約170℃に熱した揚げ油にパンを入れます。
 - ② 焦がさないように、周りがカリッとなったら油から取り出します。
 - ③ 油を切り、熱いうちに砂糖をまぶします。
- ※ぜひ、夏休みに挑戦してみてください。

給食ポスト・・・いつも給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。

7月は6日(月)～17日(金)の設置となりますので、投票をお待ちしています。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム m	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						Aμg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0～ 40.0	摂取エネルギー 全体 25～30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
7月分平均	797	31.2	24.8	374	3.7	286	0.53	0.64	45	3.8	6.1