



梅雨が明け、青い空に入道雲がわいてくると、いよいよ本格的な夏の到来です。あと少しで夏休みが始まります。休み中も生活のリズムを崩すことなく、主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事を食べていただきたいと思っています。給食においても、体力が落ちることのないよう地場産の新鮮な野菜や食欲をそそる香辛料をもちいて、生徒のみなさんのために美味しく安全な給食を提供したいと考えています。今月もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 今月の献立よ

### 4日(月)\*<sup>はんげしょう</sup>半夏生献立



今年の半夏生は7月2日です。夏至から数えて11日目にあたる日のことで、農家では田植えを終わらせる目安の日とされてきました。この日には昔から地域によってタコを食べる習慣があります。これは作物がタコの足のようになり大地にしっかり根を張ることを祈願する、という意味が込められているそうです。給食でも「たこめし」を提供します。タコには、「タウリン」という栄養が豊富にふくまれ疲労回復に役立ちます。

### 7日(木)\*<sup>たなばた</sup>七夕献立

七夕は、<sup>あま</sup>天の川の<sup>かみ</sup>両岸にある<sup>ひこぼし</sup>彦星と<sup>おりひめ</sup>織姫が、7月7日の夜、年に一度だけ会うという星を祭る<sup>ねんちゅうぎょうじ</sup>年中行事です。もともとは、<sup>さいほう</sup>裁縫の上達を願う<sup>きゅうちゅうぎょうじ</sup>宮中行事でした。七夕には5色の<sup>たんざく</sup>短冊に願いを込めて<sup>かさ</sup>笹にかざります。緑→木、赤→火、黄色→土、白→金、紫→水を意味します。皆さんも好きな色を選んで願ひ事を書いてください。給食では、ちらし寿司・七夕汁などの行事食を提供します。楽しみにしててください。



### 12日(火)\*<sup>あさど</sup>地産地消献立・朝獲れとうもろこし



6月から、田柄で古くから農家を営む吉田さんが、獲りたての野菜を不定期ですが届けてくれています。12日は朝獲れたての「とうもろこし」を届けてくれます。品種は、「プレミアムスイート」といい、糖度が17度もあります。メロンの糖度が13~15度くらいなので、どんなに甘くおいしい「とうもろこし」が届くのか本当に楽しみです。

## ●給食レシピ紹介●

### 夏の疲れを癒すクエン酸とビタミンB1を利用した料理 ～鶏肉の梅風味焼き～

(材料4人分)

鶏モモ肉70g 4切れ

(タレ)

酒 8g  
しょうゆ 20g  
みりん 50g  
三温糖 20g  
みそ 20g  
練り梅 23g

(作り方)

- ① 鶏肉は開き、余分な脂などを取り除く
- ② タレを合わせ、鶏肉にしばらくつけ込む。(仕上げように少しタレを別鍋にとっておき加熱しておく)
- ③ グリルかフライパンで鶏肉を焼き、仕上げに残しておいたタレをぬる。



### 【6月の主な食材の産地】

じゃがいも：長崎  
ピーマン：茨城  
キャベツ：練馬  
小松菜：東京・埼玉  
人参：千葉  
セロリー：静岡  
玉葱：佐賀  
長葱：茨城  
きゅうり：練馬・群馬  
冷凍みかん：和歌山  
大根：東京 いわし：宮城  
鶏肉：宮崎 豆あじ：京都  
豚肉：茨城  
米：青森県 まっしぐら  
牛乳：東京 群馬 山梨 岩手  
青森 北海道 宮城

### 給食費納金のお願い

今月の給食費の引き落としは、7月5日(火) (再引き落とし20日) です。残高の確認をよろしくお願ひいたします。