

7月 給食カレンダー

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

なつ けんこう かんが
夏の健康について考えよう

月	火	水	木	金
				1 きなこ揚げパン ワンタンスープ ささみと野菜のサラダ
4	5	6	7	8
ひ 冷やしきつねうどん やさい 野菜のからし和え かぼちー蒸しパン	ごはん いかのチリソース やさい 野菜のソテー 冬瓜スープ	★郷土料理(沖縄県) シシジューシー フーチャンプルー イナムドゥチ汁	★七夕献立 七夕ちらしずし 天の川汁 七夕ゼリー	★しんじゆく 野菜の日 胚芽パン 夏野菜のグラタン 野菜スープ
11	12	13	14	15
★世界の料理(タイ) ガパオライス ヤムウンセン メロン	ごはん 魚のごまだれかけ 切干大根の和え物 臭だくさんみそ汁	なす入りマーボー豆腐丼 もやしのさっぱりサラダ ゆでとうもろこし	ごはん 鶏肉のハーブ焼き ひじきのマリネ クラムチャウダー	つけおろしスパゲッティ ブロッコリーときのこのサラダ スパイロポテトピザ 冷凍みかん
 海の日	19 ★食育の日 夏野菜の加らけ カラフルサラダ フルーツポンチ	 夏の行事と行事食 なつ ま さか かつ こせつく ひと たなばた 夏真っ盛りの7～8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを た 食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」 などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。		

<p>七夕 (7/7) </p> <p>季節の節目となる「五節句」のひとつ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、織織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23) </p> <p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物</p>  <p>うどん うなぎ うめぼし うの花 うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後) </p> <p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がももっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p> <p>精進料理</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>
--	--	---