



7月献立表



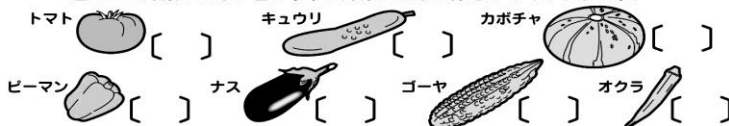
函南町立西小学校

	月	火	水	木	金
献立	☆☆ 7月7日は「たなばた」です ☆☆ 7月7日は七夕です。七夕は、中国や日本の伝説が元になった行事で、西小でも七夕こんだてを実施します。 昔中国では、たなばたに無病息災を願って、「素餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。 素餅は小麦粉などを練って作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原形とされています。	1 こくとう入り食パン シェパーズパイ やさいスープ	2 くきワカメごはん とり肉のみそやき おかかあえ かき玉汁	3 麦入りごはん プルコギ はるさめスープ ゆでとうもろこし	
献立メモ	 【素餅】 素餅は小麦粉などを練って作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原形とされています。	 【たなばた】 七夕は節句の一つで、この日はおり姫と彦星が一年に一度だけ会える日でもあります。そうめんは、おり姫がおる糸や天の川をイメージして食べられます。今日は星がたの食材も使っています。	 【シェパーズパイ】 シェパーズパイはイギリス生まれの料理です。シェパードとは羊飼いのことで、羊の肉で作ったミートソースに、パイ生地代わりにつぶしたじゃがいもをのせて焼いた料理です。今日はぶた肉で作ります。	 【夏やさい:きゅうり】 きゅうりは夏が旬の野菜です。約95%が水分からできています。きゅうりは体の熱をとり、冷ましてくれる効果があるので、夏の暑い時期にぴったりの食材です。今日はおかかあえにたっぷり使います。	 【夏やさい:とうもろこし】 今日のとうもろこしはひめしやら組のみなさんが皮むきをしてくれました。ありがとうございます!!とうもろこしにはひげがありますが、一本一本が全て粒につながっています。
献立	6 とうもろこしごはん 黒はんぺんお茶フライ ちぐさあえ みそ汁	7 たなばたこんだて 麦入りごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ たなばたそうめん汁 たなばたゼリー	8 ターメリックライス チーズサラダ チリコンカン オレンジ	9 ふるさと給食 まるがたパン 三島メークインコック ツナサラダ ミネストローネ	10 麦入りごはん マーボーなす はるさめあえ
献立メモ	【黒はんぺん】 黒はんぺんは静岡県の名産品の一つです。サバやイワシなどを、皮や骨も一緒にすり身にして作るため、黒っぽくなるそうです。今日のようにフライにしたり、静岡おでんの具として使われたりします。	【たなばた】 七夕は節句の一つで、この日はおり姫と彦星が一年に一度だけ会える日でもあります。そうめんは、おり姫がおる糸や天の川をイメージして食べられます。今日は星がたの食材も使っています。	【チリコンカン】 チリコンカンはアメリカやメキシコで親しまれている料理です。ひき肉、玉ねぎ、トマトや豆、様々なスパイスで煮込んだ料理です。今日は大豆と金時豆を使いますが、本場では赤インゲン豆を使うそうです。	【ふるさと給食・三島メークイン】 今日のコロッケのじゃがいもは、農協さんから函南の給食にじゃがいもを使ってほしいと、全校分を無償でいただきました。調理員さんたちが全て手作りでしてくれました。多くの人に感謝して食べましょう!	【夏やさい:なす】 なすは夏が旬の野菜です。なすやトマトなど夏の野菜は太陽の光をあびて熟(じゅく)すほど色あざやかにになります。油との相性がいいので、炒めたり揚げたりするなど、油と一緒に食べるのがおすすめです。
献立	13 麦入りごはん ホイコーロー ワカメスープ バナナ	14 ちゅうかめん ジャーチャーめん きりぼしだいこんナムル	15 麦入りごはん なつやさいカレー コールスローサラダ カルピスゼリー	16 麦入りごはん サケの塩やき もやしのおひたし キムチとん汁	17 麦入りごはん タコライスの具 (タコスミート・ゆでキャベツ) ふわふわたまごスープ
献立メモ	【ホイコーロー】 ホイコーローは漢字で回す鍋の肉と書いてホイコーローと読みます。ホイコーローはぶた肉やキャベツなどいろいろな野菜をいためて作ります。ホイコーローにはたくさんのキャベツを使って作るのがとくちうです。	【ジャーチャーめん】 ジャーチャーめんのジャーチャーは「肉みそ」という意味です。肉みその中にはタケノコやにんじん、たまねぎなどの野菜を入れ、テンメンジャンという甘いみそで味つけをしています。めんとよく混ぜて食べましょう。	【夏やさい】 今日の夏やさいカレーには、夏に旬をむかえる「かぼちゃ」「なす」「いんげん」「トマト」を使っています。ビタミンAなどの栄養素もたくさん含まれているため、しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう!!	【キムチ】 キムチは韓国(かんこく)生まれの漬物です。有名なのは白菜で作られるもので、とうがらしや塩などを入れて作られます。今日とはん汁に、具、調味料として使います。	【タコライス】 タコライスは沖縄県で生まれた料理です。元々メキシコの料理だったタコスの具材をごはんに入れて食べたのが始まりと言われています。タコスミートとゆでキャベツをごはんに入れて食べましょう。
献立	20 海の日	21 麦入りごはん タツカンジョン かんこくふうサラダ ワンタンスープ	22 ピザトースト ハムサラダ とうがんのスープ アイスだいふく	23 7月授業最終日 (11:30下校)	24 夏休み
献立メモ	海の日	【タツカンジョン】 タツカンジョンは韓国(かんこく)生まれの料理です。油であげたとり肉に、甘辛いソースとたっぷりのごまをからめます。「タツ」はとり肉、「カンジョン」は水あめで固めたお菓子の名前です。	【7月給食最終日】 今日は夏休み前最後の給食となります。バランスよく食べることはできましたか?これからまだまだ暑くなります。夏休み中も体調をくずさないように、毎日しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。		8月の給食は 27日から始まります
★夏の行事食いろいろ★					
7/2 ごろ (夏至から11日目~七夕までの5日間) 半夏生 タコ (関西地方) 焼きサバ (福井県)	7/7 七夕 そうめん	7/13~16 (または8/13~16) お盆 精進料理	7月下旬ごろ (2026年は7/26) 土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物	おしらせ 給食実施日が年間計画から変更となります。 「9月18日」 お弁当の日→給食あり となります。 ※6月3日の台風による給食停止分代替となります。	

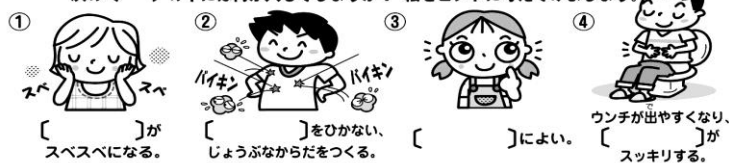
日	曜日	献立名	黄色の食品 おもに1杯のーのもとになる食品	赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	調味料	エネルギー(kcal) 脂質(%) たんぱく(%)
1	水	こくとう入り食パン シェパードパイ やさしいスープ	こくとう入り食パン 油 加工バター じゃがいも さとう 油	ぶた肉 だいたす 牛乳 加工バター とり肉 パン	コク 玉ねぎ にんじん マヨネーズ トマト にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	加工 塩 油 赤い 加工バター りんご酢 米酢 塩 ヨウ	585 30 20.1
2	木	くきワカメごはん とり肉のみそやき おかかあえ かき玉汁	米 麦 ごま さとう ごま油 ごま かたくりこ	(ワカメ) とり肉 みそ かつおぶし とうふ たまご	ヨウ 葉ねぎ きゅうり はくさい にんじん ヨウ にんじん えのき 葉ねぎ	酒 (塩) しょうゆ 酒 ヨウ トウ ヨウ しょうゆ 塩 塩 しょうゆ	532 27 26.1
3	金	麦入りごはん ブルコギ はるさめスープ とうもろこし	米 麦 ごま油 さとう かたくりこ ごま はるさめ	ぶた肉 とり肉	ヨウ コク 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ りんご にんじん もやし 玉ねぎ こまつな とうもろこし	しょうゆ 加工 ヨウ 酒 しょうゆ 塩 ヨウ 塩	514 35 23.8
6	月	とうもろこしごはん 黒はんぺんお茶フライ ちくさあえ みそ汁	米 油 (パンこ こむぎこ) さとう	(サバ イワシ) たまご みそ あつあげ	(ちや) もやし にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ じゃがいも 葉ねぎ	塩 酒 中濃ソース 酒 しょうゆ	572 32 24.1
7	火	麦入りごはん とり肉の塩こうじやき ごまあえ たなはたそうめん汁 たなはたゼリー	米 麦 ごま油 ごま さとう そうめん (さとう)	とり肉 なると	ヨウ もやし にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ オクラ (みかんかじゅう ぶどうかじゅう)	塩こうじ しょうゆ 塩 しょうゆ	522 22 22.5
8	水	ターメリックライス チーズサラダ チリコンカン オレンジ	米 麦 パター 油 さとう 油 さとう じゃがいも きんとときまめ オレンジ	チーズ ぶた肉 だいたす	キャベツ にんじん きゅうり コク 玉ねぎ にんじん トマト オレンジ	白ワイン 塩 ヨウ 加工 加工 塩 ヨウ りんご酢 赤ワイン 塩 中濃ソース 加工 加工	515 27 21.3
9	木	まるがたパン 三喜メークインコロケ ツナサラダ ミネストローネ	まるがたパン 油 こむぎこ じゃがいも マヨネーズ 油 さとう	ぶた肉 たまご ツナ ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん セロリ トマト	塩 ヨウ 中濃ソース りんご酢 米酢 塩 ヨウ 塩 ヨウ	519 24 25.5
10	金	麦入りごはん マーボーなす はるさめあえ	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 油 さとう はるさめ ごま	ぶた肉 だいたす みそ ハム	コク ヨウ にんじん 加工 葉ねぎ なす にんじん きゅうり もやし	加工 加工 酒 加工 しょうゆ 加工 加工 しょうゆ 米酢 塩 加工 りんご酢 からし	504 35 21.1
13	月	麦入りごはん ホイコーロー ワカメスープ パナナ	米 麦 ごま油 さとう かたくりこ ごま	ぶた肉 みそ とうふ ワカメ	コク ヨウ 加工 玉ねぎ キャベツ ねぎ えのき にんじん ねぎ パナナ	酒 加工 ヨウ しょうゆ しょうゆ 塩 加工 酒 加工	546 30 25.6
14	火	ちゅうかめん ジャージャーめん(肉みそ) きりぼしだいこんナムル	ちゅうかめん 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま油 さとう	ぶた肉 ハム	コク ヨウ にんじん 加工 玉ねぎ 加工 きゅうり もやし にんじん きりぼしだいこん	酒 加工 塩 加工 しょうゆ 塩	507 35 23.3
15	火	麦入りごはん なつやすみカレー コーンスローサラダ カルピスゼリー	米 麦 油 はちみつ さとう 油 さとう	とり肉 ヨーグルト ゼラチン かんてん カルピス	コク 加工 玉ねぎ にんじん 加工 加工 なす いんげん キャベツ にんじん きゅうり コーン	中濃ソース 加工 しょうゆ 塩 加工 りんご酢 米酢 塩 加工	552 33 27.5
16	木	麦入りごはん サケの塩やき もやしのおひたし キムチとん汁	米 麦 ごま 油 じゃがいも	塩ざけ ぶた肉 油あげ みそ	もやし にんじん こまつな にんじん ねぎ キムチ	しょうゆ	523 24 26.2
17	金	麦入りごはん 加工の真(タコスミート) (ゆでキャベツ) ふわふわたまごスープ	米 麦 油 さとう パンこ	ぶた肉 だいたす チーズ たまご こなチーズ ベーコン	コク 玉ねぎ にんじん キャベツ にんじん 玉ねぎ こまつな	塩 加工 加工 加工 しょうゆ 加工 加工 塩 塩 加工	548 27 24
21	火	麦入りごはん タッカンジョン かんこくふうサラダ ワンタンスープ	米 麦 油 さとう かたくりこ 水あめ ごま (ごま ごま油 さとう) ワンタンのかわ	とり肉 ワカメ とり肉	コク もやし にんじん こまつな もやし にんじん 玉ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 酒 米酢 加工 ヨウ (しょうゆ 塩) 酒 塩 加工 しょうゆ	578 32 22.1
22	水	ピザトースト ハムサラダ とうがんスープ アイスだいふく	食パン マーガリ 油 さとう こむぎこ (ごま ごま油 さとう) (もち さとう)	ハム チーズ ハム ベーコン (とうにゅう)	コク 玉ねぎ しめじ トマト トマト きゅうり キャベツ にんじん コク 玉ねぎ にんじん 加工 とうがん 加工	塩 加工 加工 しょうゆ (塩) 塩 加工	595 30 21.6

夏野菜クイズ

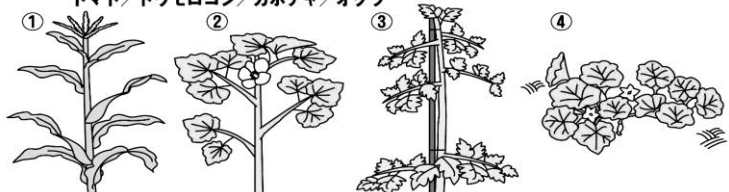
Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。
色のこの野菜には○、色のうすい野菜には△の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってもよい働きがあります。
次の()の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。



Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？
トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ



夏野菜クイズ こたえ

解説

(Q1の答え: ○=トマト・カボチャ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ/△=キュウリ・ナス) 見分け方として、色の濃い野菜と、皮をむいた中身の色が赤・緑・黄色など色がついているもの、色の薄い野菜とは、皮をむいた中身の色が薄いものだと説明する。(Q2の答え: ①はだ(皮)②目(おなか) ③特に色の濃い野菜は病気にかりにくく、④目や肌にとてもよい働きをすること、色の薄い野菜には腸の働きをよくする食物繊維やビタミンCが多く含まれていることを補足して説明する。(Q3の答え: トマト=③/トウモロコシ=①/カボチャ=④/オクラ=②) 夏に多くとれる野菜は、太陽をいっぱい浴びて成長できるように工夫されている。実物や実際の写真を見せて、正解を確認してもらおう。

① トウモロコシ ② オクラ ③ トマト ④ カボチャ

暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

「セレウス園」食中毒を防ぐポイント

野菜はよく洗う、食材の中心部まで、しっかり加熱するなど、衛生的に調理する。

調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べきる。

料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。

料理を持ち歩く場合は、保冷剤や保冷バッグを使い、涼しい所で保管する。