



月	火	水	木	金
				1
				ぶっかけうどん 牛乳 スパイシーチキン シーザーサラダ 抹茶ゼリー
4	5	6	7	8
ご飯 牛乳 はんぺんチーズフライ おかか和え 味噌汁	ご飯 <small>セレクト給食</small> 牛乳 麻婆茄子 中華サラダ わかめスープ アイス(ガリガリくん)	ご飯 納豆 牛乳 さばの塩焼き お浸し 味噌汁	コーンご飯 牛乳 星形コロッケ 和風サラダ セタ汁 セタデザート <small>セタ</small>	バーベキューデー
11	12	13	14	15
夏野菜の カレーライス 牛乳 わかめともやしのサラダ 野菜スープ	枝豆ご飯 牛乳 白身魚の トマトソースかけ マスタードサラダ 具たくさんスープ	ご飯 牛乳 豚肉となすの 味噌炒め ごま風味和え 味噌汁	いわしの蒲焼き風井 牛乳 筑前煮 かきたま汁 オレンジゼリー	ご飯 牛乳 カマンベール チーズコロッケ ごまみそ和え 味噌汁
18	19	20	21	22
海の日	ガパオ風ライス 牛乳 春雨サラダ たまごスープ	ご飯 牛乳 ふわとろつくね からしマヨ和え けんちん汁	スパゲティ ナポリタン 牛乳 ポテトサラダ ニラ玉スープ	ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー ひじきサラダ 味噌汁 パインコンポート

※予定している献立は学校行事や食材の都合等で変更になることがあります。

7月分平均栄養量 761 kcal 食塩相当量 2.6 g

夏の行事と行事食

7~8月には、ご節句の一つ「セタ」や、うなぎを食べる風習のある「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。

セタ (7/7)	土用の丑 (今年は 7/23)	お盆 (7/15 または 8/15 前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。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、機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>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>うなぎ 梅干し うの花 うり</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とになっています。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>野菜の天ぷら いなりずし</p>

☆ 7/5 (火) の給食に ☆
☆ アイス が登場します ☆

7/5 (火) はセレクト給食になります。事前に選んでもらった「給食用ガリガリくん」(ソーダ味 or ぶどう味) を出す予定です。お楽しみに!

※当日の気温が低い場合、日にちが変更になる場合もあります。