

# 7月献立表(こんだてひょう)

2022年7月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
1 (金)	牛乳	牛乳				 <p>夏の行事と行事食</p> <p>七夕(7/7)</p> <p>土用の丑(今年は7/23)</p> <p>お盆(7/15または8/15前後)</p>	<p>夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」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紹介します。</p> <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、現在のようないちいち行事になりました。天の川や、機織りの糸に見立ててめんを食べる風習があります。</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。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 うなぎ、うどん、うの花、うり</p>  <p>精選料理 いなりずし</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「殺生」を避けることから、「精進料理」が用意されます。</p>					
	夏野菜のカレーライス	豚肉	カレールー	なす・玉ねぎ 人参・生姜	ケチャップ ウスターソース								
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		ズッキーニ 青ピーマン りんごピューレ	濃口しょうゆ 塩・こしょう								
				みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰									
4 (月) (岐阜県)	牛乳	牛乳				7 (木)	牛乳	牛乳					
	ご飯	豆腐 揚げ 油揚げ 豆乳 白みそ		人参 きくらげ 小松菜 玉ねぎ	削り節・昆布 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ		チーズバーガー (パン/煮込みハンバーグ) チーズ/キャベツ	パン パン粉 砂糖	玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース			
	すったて汁 (和風豆乳スープ)	鶏肉 赤みそ	ごま油	キャベツ ニラ にんにく 生姜	みりん 酒 トウバンジャン		コンソメスープ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ 人参 ほうれん草 玉ねぎ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜		
	鶏ちゃん焼き (鶏肉と野菜のみそ炒め)												
<p>郷土料理「すったて汁」</p> <p>「すったて」とは、ゆでた大豆をすりばちや石臼ですりつぶしたもののことです。この「すったて」に味噌やしょうゆなどを加えた汁物が「すったて汁」です。合掌造りで有名な世界遺産・白川村のおめでたい時に食べられる郷土料理です。もともとシンプルな「すったて汁」ですが、ご当地の飛騨牛やきくらげを入れた「すったて鍋」が開発され、新しい名物になっているそうです。</p> <p>郷土料理「鶏ちゃん焼き」</p> <p>「鶏ちゃん」は下呂市や郡上市に伝わる郷土料理で、タレに漬けた鶏肉とキャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べる料理です。その昔、田舎では卵をとるためにニワトリを飼育していました。卵を産まなくなったニワトリを食べたのが鶏ちゃんの始まりだそうです。当時、鶏ちゃんは貴重な料理で、お正月やお盆、親族が集まる時の特別な料理だったそうです。</p>						8 (金)							
5 (火)	牛乳	牛乳				11 (月)	牛乳	牛乳					
	パン	ハム	パン	中華麺	もやし きゅうり 人参 キャベツ		マーボー豆腐	アジ	ごま油	生姜 青ねぎ	塩		
	冷やし中華 (錦糸卵)	白ごま ごま油 砂糖		小松菜 玉ねぎ もやし	みりん		アジの ゴマダレ焼き	ごま油 白ごま 砂糖			濃口しょうゆ 酒・みりん		
	蒸しシュウマイ	錦糸卵 ※別付け		人参 しょうが	酒		粉ふき芋	青のり	じゃがいも		塩		
6 (水) 七夕献立	牛乳	牛乳				12 (火)	牛乳	牛乳					
	ご飯	鶏肉 揚げ	米	ピーマン	白菜 人参 オクラ えのき		黒糖パン	パン 黒糖					
	七夕汁	油揚げ		人参	オクラ えのき		ジュリエンスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ		
	ゴーヤのかき揚げ	もずく ベーコン		人参	みりん		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	パン粉 でんぷん 小麦粉 米油	かぼちゃ 玉ねぎ	淡口しょうゆ 塩・こしょう		
<p>ラッキーにんじん入</p>						<p>ミントマト</p>							
エネルギー(kcal)		たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
学校給食摂取基準		650	たんぱく質の13~20%	脂肪の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
7月平均栄養量		627	14	30	2	308	74	2.3	203	0.6	0.5	27	4.7

