

令和3年

7月

きゅうしょくだより



香美町立村岡学校給食センター

TEL 99-5050

※都合により献立を変更する場合があります

| 月ようび | 火ようび | 水ようび | 木ようび | 金ようび |
|--|---|---|--|---|
| <p>夏バテ対策にオススメの食べ物① (②は裏面にあります)</p> <p>★香りの強い野菜(ねぎ、にら、にんにく、たまねぎ)</p> <p>香りのもと「アリシン」がビタミンB1の吸収を高め、疲労回復に役立ちます。</p> <p>★すっぱい食べ物(梅干し、酢、かんきつ類)</p> <p>酸味成分「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> | | | | |
| <p>5</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ミニニグスの油淋鶏ソース</p> <p>きゅうりとちくわのサラダ</p> <p>1食マヨネーズ</p> <p>ビーフンスープ</p> | <p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>三色玉子焼き</p> <p>きりぼしだいこん だいず 切干大根と大豆のサラダ</p> <p>なすのみそ汁</p> <p>県産のりの佃煮</p> <p>コロナ支援</p> | <p>7</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほし 星のコロッケ</p> <p>ぶたしゃぶ梅サラダ</p> <p>そうめん汁</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>七夕献立</p> | <p>8</p> <p>わかめ麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉のフレーク焼き</p> <p>カレーポテト</p> <p>夏のコンソメスープ</p> | <p>9</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ドギのから揚げ</p> <p>バンサンスー</p> <p>マーボー厚揚げ</p> |
| <p>12</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ソースとんかつ</p> <p>キャベツのごま酢あえ</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> | <p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>イワシのレモンかぼす煮</p> <p>ゴーヤとベーコンの炒め物</p> <p>冷やしうどん汁</p> | <p>14</p> <p>夏野菜カレー(麦)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>蒸しとうもろこし</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>(カラードンゴ、パイン、みかん、 スイカ、ナタデココ)</p> | <p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とり肉の塩こうじ焼き</p> <p>チャプチェ</p> <p>湯葉のすまし汁</p> | <p>16 ★カミカミ</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>アジのカミ香美揚げ</p> <p>青菜のみぞれあえ</p> <p>みそチゲスープ</p> <p>魚(とと)の日 香美町魚食普及事業</p> |
| <p>19</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>なすのミートソースグラタン</p> <p>大根とひじきのサラダ</p> <p>ABCスープ</p> | <p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>春巻き</p> <p>スタミナサラダ</p> <p>臭たくさんみそ汁</p> | <p>《こんだてより》</p> <p>2日—半夏生にタコを食べる風習があります。タコ入りパスタを作ります。</p> <p>5日—10gほどの小さなニグスを使います。骨ごと食べられます。</p> <p>7日—七夕こんだて。給食の中に星は何個あるかな？</p> <p>16日—ととの日 今月はアジです。よくかんで食べましょう。</p> <p>★カミカミのついた日は、よくかんで食べましょう。</p> <p>★ハートマークのついた日は、コロナ支援食材を使っている日です。</p> <p>★ジオンくんのついた日は、香美町産の魚を使っている日です。</p> | | |

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



休みの日も牛乳を飲もう!

