

# 7月予定献立表 (中学校)

湯之谷給食センター

<p>1</p> <p>塩昆布和え 鯖の生姜焼き</p> <p>ごはん 夏豚汁</p> <p>牛乳, 鯖, 塩昆布, 油揚げ, 豆腐, 豚肉, みそ 米, ごま油, じゃがいも, 白滝 生姜, ほうれん草, きゅうり, 人参, もやし, なす, ごぼう, 玉葱, 生姜</p> <p>小 585 中 701</p>	<p>2</p> <p>手作りひじきふりかけ ミニトマト 大豆と豚肉の揚げ煮</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳, 味噌, 大豆, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ 米, 三温糖, ごま, 片栗粉, じゃがいも, 油 きくらげ, 人参, グリンピース, ミニトマト, 玉葱, えのきたけ</p> <p>小 656 中 782</p>	<p>3</p> <p>コールスローサラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>横割り丸パン ミネストローネ</p> <p>牛乳, ハンバーグ, ベーコン コッペ, 油, じゃがいも, バター, マカロニ, 三温糖, 雑穀 玉葱, キャベツ, きゅうり, 人参, コーン, セロリ, トマト</p> <p>小 609 中 730</p>	<p>4</p> <p>2年生なし</p> <p>ささみときゅうりのサラダ イカと夏野菜の彩り揚げ</p> <p>ごはん 蕪のみそ汁</p> <p>牛乳, いか, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ 米, 片栗粉, じゃがいも, 油, 三温糖, ごま 枝豆, アスパラガス, ピーマン, きゅうり, もやし, かぶ, かぶ菜, 人参, しめじ</p> <p>小 613 中 736</p>	<p>5</p> <p>2年生なし</p> <p>セタゼリー 天の川チャンプル</p> <p>米粉麺 カレー南蛮</p> <p>鶏肉, 牛乳, ツナ, 鰹節 米粉麺, 油, 片栗粉, そうめん, ごま油, ぶ 人参, 玉葱, 椎茸, ほうれん草, ねぎ, キャベツ, なら</p> <p>小 674 中 857</p>
<p>8</p> <p>おみ漬け 厚揚げと豚肉の味噌炒め</p> <p>ごはん トマトと卵のスープ</p> <p>牛乳, 豚肉, 生揚げ, みそ, ベーコン, わかめ, たまご 米, 三温糖, 油, 片栗粉 生姜, ピーマン, キャベツ, 人参, 椎茸, 小松菜, 切干大根, きゅうり, 生姜, しそ葉, トマト, ほう</p> <p>小 701 中 782</p>	<p>9</p> <p>なすみそ 鶏の塩唐揚げ</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p> <p>牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ, 豆腐, わかめ, 油揚げ, 米, ごま油, 三温糖, ごま, 片栗粉, 油 なす, 青ピーマン, しそ葉, えのきたけ, ねぎ</p> <p>小 652 中 804</p>	<p>10</p> <p>オレンジ 中華サラダ</p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>豆腐, 豚肉, 大豆, 牛乳, 蒲鉾, ハム 米, 油, 三温糖, 片栗粉, ごま油, 春雨, ごま 玉葱, 人参, ねぎ, なら, たけのこ, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジ</p> <p>小 647 中 769</p>	<p>11</p> <p>鶏肉のうま煮 サメのガーリックソース</p> <p>ごはん もやしじる</p> <p>牛乳, サメ, 鶏肉, 厚揚げ, 油揚げ, みそ 米, 小麦粉, マーガリン, 青葱, 油, 三温糖, じゃがいも 生姜, 人参, ごぼう, 椎茸, もやし, ねぎ, 小松菜</p> <p>小 600 中 842</p>	<p>12</p> <p>ダッカルビ 春巻き</p> <p>ごはん わかめとたまごスープ</p> <p>牛乳, 鶏肉, わかめ, 卵, 豆腐 米, 油, 三温糖, トック, ごま, 片栗粉 生姜, キムチ漬け, 人参, キャベツ, ねぎ, なら, 小松菜, 玉葱, コーン</p> <p>小 686 中 719</p>
<p>15</p> <p>海の日</p>	<p>16</p> <p>揚げじゃが芋のそぼろ煮 夏きりざい</p> <p>ごはん とりつくね汁</p> <p>牛乳, 納豆, のり, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, みそ 米, ごま, じゃがいも, 油, 三温糖, 白滝 野沢菜, たくあん, 人参, きゅうり, オクラ, いんげん, ごぼう, 小松菜, ねぎ</p> <p>小 676 中 815</p>	<p>17</p> <p>ラタトゥイユ チーズオムレツ</p> <p>白いんげん豆の田舎スープ</p> <p>牛乳, チーズ, オムレツ, ハム, 豚肉, ウインナー, 風元豆 コッペパン, オリブ油 パイナップル, 玉葱, なす, スツキーニ, 南瓜, ピーマン, トマト, セロリ, キャベツ, 人参, バセリ</p> <p>小 605 中 753</p>	<p>18</p> <p>プリン しょうゆフレンチ</p> <p>夏野菜ハヤシ</p> <p>鶏肉, 牛乳, ハム, プリン (乳卵なし) 米, 油, ハヤシルウ, プリン 玉葱, 人参, なす, オクラ, 南瓜, トマト, チャツネ, ほうれん草, もやし</p> <p>小 674 中 803</p>	<p>19</p> <p>メロン ポテトと白身魚の青のりあえ</p> <p>和風汁</p> <p>わかめ, 蒲鉾, 油揚げ, 牛乳, 鶏, 大豆, 青のり うどん, じゃがいも, 片栗粉, 油 人参, ほうれん草, 椎茸, 葉ねぎ, メロン</p> <p>小 626 中 808</p>
<p>22</p> <p>梅おかかあえ 鯛のかば焼き</p> <p>ごはん なすけんちん汁</p> <p>牛乳, 鯛, しらす, 鰹節, 豆腐, 油揚げ 米, 片栗粉, 油, 三温糖, ごま, じゃがいも, 白滝 キャベツ, 小松菜, もやし, 梅びしお, なす, 人参, ごぼう, ねぎ</p> <p>小 657 中 768</p>	<p>23</p> <p>枝豆 夏野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん 夕顔汁</p> <p>牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ 米, 片栗粉, 単糖, 油, 上白糖 なす, 南瓜, いんげん, 枝豆, 夕顔, 小松菜, 玉葱</p> <p>小 615 中 738</p>	<p>24</p> <p>キャロットラペ クレープ</p> <p>チキンピラフ ポタージュ</p> <p>鶏肉, 牛乳, ベーコン, 生クリーム 米, 大麦, バター, 油, じゃがいも, オリブ油, コーン, ピーマン, 玉葱, 人参, しめじ, いんげん, 夏みかん, ほうれん草</p> <p>小 661 中 785</p>	<p>24日は「パリオリンピック」献立</p> <p>Poulet pilaf Lapé aux carottes Potage de pommes de terre Crêpes lait</p> <p>あかのたべもの(からだをつくる) きいろのたべもの(エネルギーになる) みどりのたべもの(からだのちょうしをととのえる)</p> <p>しょうごうこう エネルギー ちゅうごうこう エネルギー</p>	

7月の地場産物♪

魚沼産  
コシヒカリ、深雪豚、ぜんまい、米粉、大豆、えのきだけ、なす、玉ねぎ、じゃがいも、きゅうり、ズッキーニ、枝豆、夕顔、いんげん、ピーマン、ねぎ、オクラ、トマト、すいか

新潟県産  
牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえ「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。

うどん うなぎ うめぼし うり類

土用もち