

# 7月の給食目標



## しっかり食べて暑さに負けない体を作ろう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		1日 アイアン給食	2日 半夏生メニュー	3日
<p>7日は パインゼリー 付きます。</p>		☆ 春雨スープ ☆ 茄子と豚肉の スタミナ炒め 肉じゃがコロッケ コンニャクの金平 ぶどうダイスゼリー E 361 kcal P 15.1 g 塩分 2.5 g F 18.4 g	☆ 味噌汁(豆腐) ☆ 鯖の塩焼き 大根おろし 茶わん蒸し 刻み昆布の炒り煮 小松菜のわさび和え E 305 kcal P 25.3 g 塩分 3.1 g F 16.5 g	☆ 洋風スープ ☆ 鶏肉のハニー マスタード焼き キャベツソテー カボチャサラダ バナナ E 396 kcal P 17.8 g 塩分 2.6 g F 23.5 g
	6日	7日 セタメニュー	8日	9日
☆ ボークカレー ☆ プレーンオムレツ ひじきサラダ さや付きえだまめ オレンジ E 360 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 18.9 g	☆ セタ汁 ☆ 厚揚げの炒め煮 そうめん・なると かき揚げ オクラのごま和え パインゼリー E 383 kcal P 15.4 g 塩分 2.8 g F 16.9 g	☆ ミネストローネ ☆ 手作り白身魚フライ 青じそスパゲティ 金平ごぼう プチシュークリーム E 367 kcal P 19.2 g 塩分 3.5 g F 15.7 g	☆ もずくとたまごの とろみスープ ☆ 野菜たっぷり 焼きうどん 肉団子の甘酢煮 フライドポテト ちくわのゆかり和え E 424 kcal P 15.7 g 塩分 2.8 g F 13.2 g	冷や汁 ※冷たい汁缶 ☆ 鶏肉の甘辛揚げ 2個 グリーンサラダ 千切り大根の まだか漬け ピーマンソテー E 402 kcal P 20.1 g 塩分 2.6 g F 24.7 g
13日	14日 ふるさと給食	15日	16日 給食最終日	17日
フルーツポンチ ※炭酸水別付 ☆ 照り焼きハンバーグ 野菜炒め 揚げナスのみぞれかけ 人参のごま油和え E 408 kcal P 15.7 g 塩分 1.7 g F 17.7 g	☆ ぼっかけ汁 ☆ カレイの唐揚げ 甘酢あん 荳わかめの炒り煮 プロッコリーの 梅かつお和え カットトマト E 307 kcal P 22.4 g 塩分 3.0 g F 14.5 g	☆ 味噌汁 (平サヤインゲン) ☆ すき焼き煮 スパゲティサラダ かぼちゃ天 わかめの生姜和え E 350 kcal P 15.3 g 塩分 2.6 g F 18.7 g	☆ 夏野菜カレー ☆ メンチカツ ソースかけ コールスローサラダ ゆで卵煮 スイカ E 504 kcal P 20.7 g 塩分 3.0 g F 26.9 g	終業式
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div> <p><b>半夏生 (はんげしょう) について</b></p> <p>半夏生は、夏至(げし)から数えて、11日目の7月2日ごろから、七夕(7月7日)までの5日間を指します。昔から「田植えを終える目安」や「梅雨明けの頃」とされていて、農作業の区切りとして大切にされてきました。そして、福井の半夏生といえば、やっぱり鯖の丸焼き。特に大野市周辺では、魚屋さんの軒先で一日中煙が立ちのぼるほど鯖が焼かれ、その迫力は県外の人々が驚くほどです。半夏生の食事には、昔の人の思いや願いがこめられています。</p> <p style="text-align: right;">※ 夏至とは、一年のうちで昼間の時間帯が最も長くなる日</p> </div> </div>				
<p>■ 今月の地場産食材は、六条大麦・豚肉・梅肉しそです。</p>				
<p>☆は温かいメニューです。 E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質</p>				