



# 7月 献立もりつけ表



月	火	水	木	金
<b>2日</b> ごはんに混ぜる <b>ピビンバ</b> 肉・野菜 ごはん (ピビンバ丼) 中華スープ 	<b>3日</b> 冷や奴 ごま酢和え 枝豆入りわかめご飯 鶏肉の唐揚げ 	<b>4日</b> コーンサラダ ガーリックトースト スパゲッティ トマトソース 	<b>5日</b> 冷凍パン ゴーヤチャンプル じゅーしー 凍り豆腐のチーズ焼き 	<b>6日</b> ビーンズサラダ 星コロケ シーフードピラフ トマトと卵のスープ 
<b>9日</b> 夏野菜のチーズ焼き 野菜 ジャーチャー丼 ごはん(変身) 肉みそ 	<b>10日</b> パリパリサラダ いかのごまマヨネーズ焼き ごはん 磯煮 	<b>11日</b> ポークビーンズ 二色揚げパン(きなこ・ココア) ワンタンスープ 	<b>12日</b> 青菜とじゃこのサラダ チキンのこんがり焼き キムチチャーハン 春雨スープ 	<b>13日</b> 華風和え ソフトカレイの童田揚げ ごはん 冬瓜の煮物 
<b>16日</b> <b>海の日</b> 	<b>17日</b> かんぴょうの和え物 豚肉のオイスターソース焼き ごはん 盆汁 	<b>18日</b> 福神漬 鉄骨サラダ エッグカレー ライス ルウ 	<b>三重県の郷土料理</b> <b>盆汁</b> 	

## 夏野菜(旬)を食べよう!

夏野菜とは、野菜の中で特に夏期に収穫されるものをいいます。きゅうり、なす、トマト、ピーマン、とうもろこし、にら、かぼちゃ、枝豆などが代表的です。給食でも積極的に取り入れています。



## 枝豆は今が旬!

枝豆は、大豆になる前の若い実です。若いうちに収穫をせず、そのまま育て続けると大豆になります。たんぱく質が多く含まれていて、大豆には少ないビタミンCやβ-カロテンも多く含まれています。給食では、3日のわかめご飯の具材に使用します。



## 冬瓜(とうがん)を知っていますか? 13日に登場!

- トウガンという呼び名は、中国名「冬瓜(とうが)」の日本語読みがなまったものだそうです。名前の由来は、夏に収穫した瓜(うり)が冬まで貯蔵できることから、あるいは冬に種子をまいた瓜はうまくできることから、その名がついたといわれています。
- 冬瓜は96%が水でできている野菜です。夏場のほてった体を冷やして、むくみの解消や高血圧の改善に効果があるといわれています。

盆汁は、三重県の郷土料理で、夏野菜を中心とした7種類の食材が入っている具たくさんな汁物です。7種類の食材を使用するので、七色汁とも呼ばれています。三重県では、お盆の3日間、毎朝この盆汁を仏様にお供えています。野菜を中心とした食材が使われる理由としては、2つの理由があります。

- ・仏様にお供えする料理であること
- ・昔、お盆の間は、肉や魚を食べなかったこと

肉や魚を食べない時期ということで、お供えするときは、かつお節や煮干しでだしを取らず、お供えした後に自分たちがいただくときに改めてだし汁を入れるそうです。地域や家庭によって、入れる食材は異なりますが、茄子と枝豆と必ず入れます。



17日に登場します!!