7月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき ＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
3	月		むぎごはん	こめ　むぎ			620 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さんまのかぼすレモンに	さとう　かたくりこ	さんま	かぼすかじゅう　レモンかじゅう	
			ごまあえ	ごま　さとう		キャベツ　こまつな　にんじん	
			ぐだくさんみそしる	こんにゃく　じゃがいも	とうふ　みそ	たまねぎ　はねぎ	
4	火		むぎごはん	こめ　むぎ			575 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが　にんにく	
			こふきいも	じゃがいも			
			ミネストローネスープ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ セロリー　トマト　パセリ	
5	水		こくとういりパン	こむぎこ　さとう	だっしふんにゅう		645 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポテトグラタン	バター　こむぎこ じゃがいも	ウインナー　だっしふんにゅう ぎゅうにゅう　チーズ	たまねぎ　コーン	
			やさいスープ		とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ	
			れいとうみかん			みかん	
6	木		ツナごはん	こめ　むぎ　ごま　こめあぶら	まぐろあぶらづけ	にんじん　たけのこ	531 3.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポークパオズ	こむぎこ　かたくりこ　パンこ ごまあぶら　さとう	ぶたにく　だいず　こんぶ粉 かつお粉　ほたて粉	キャベツ　たまねぎ　たけのこ しいたけ	
			にびたし			こまつな　キャベツ　コーン	
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ　たまご	たまねぎ　しめじ　はねぎ	
7	金		✿　たなばたこんだて　✿				572 2.0
			むぎごはん	こめ　むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん	こめあぶら　さとう	ぎゅうにく	ごぼう　だいこん　にんじん　こまつな	
			たなばたじる		かまぼこ	にんじん　えのきたけ　オクラ	
			たなばたゼリー	さとう　みずあめ	かんてん	りんごかじゅう　レモンかじゅう みかんかじゅう	
10	月		わかめごはん	こめ　むぎ　こめあぶら	わかめ		645 2.7
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なまあげのごもくに	こめあぶら　さとう　かたくりこ	ぶたにく　なまあげ　みそ	しょうが　ほししいたけ　にんじん コーン　えだまめ	
			ワンタンスープ	ごまあぶら　こむぎこ さとう　かたくりこ	ぶたにく　みそ　だいず	にんじん　キャベツ　しょうが しめじ　たまねぎ　はねぎ	
11	火		むぎごはん	こめ　むぎ			587 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボーどうふ	こめあぶら　かたくりこ さとう　マーボードウフのもと	ぶたにく　だいず　みそ　とうふ	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　たけのこ　ねぶかねぎ	
			ちゅうかコーンスープ	こめあぶら　かたくりこ	たまご	たまねぎ　コーン　えのきたけ　はねぎ	
			かこうこざかな	ごま　さとう	かたくちいわし		

１２日から２０日は、裏面をみてください。
※献立は変更になることがあります。

＜じゃがいも（三島ばれいしょ）＞
７月１２日の「じゃがいものちゅうかサラダ」に使用する『三島ばれいしょ』は、ＪＡふじ伊豆 三島函南地区本部さんから無償でいただきます。
三島ばれいしょは、傷がつかないように手で掘って収穫され、ホウキやはたきで丁寧に土を落とすなど、手間暇をかけて育てられています。
１ヶ月ほどしか出回らず、東京などでも高く評価されている名産品です。

＜今月の野菜等の生産者さん紹介＞

- こまつな：生産者の林さん
- じゃがいも、はねぎ：生産者の山田さん
- しめじ、たまねぎ：生産者の荒川さん

ひ	ようび	しゅしょく	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき ＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)
12	水	✿ みしまばれいしょの日 ✿	今日のじゃがいもは、JAふじ伊豆 三島函南地区本部さんからプレゼントしていただきます！				
			ソフトめん	こむぎこ			618 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミートソース	こむぎこ　バター こめあぶら　さとう	ぶたにく　チーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　トマト　パセリ	
			じゃがいものちゅうかサラダ	★みしまばれいしょ★ ごまあぶら　さとう		にんじん　きゅうり	
			れいとうみかん			みかん	
13	木		むぎごはん	こめ　むぎ			575 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのカレーチーズやき	カレーこ	さば　チーズ		
			こまつなソテー	こめあぶら		たけのこ　キャベツ　こまつな　しめじ	
			とんじる	こんにゃく　じゃがいも	ぶたにく　とうふ　みそ	ごぼう　たまねぎ　にんじん　はねぎ	
14	金		むぎごはん	こめ　むぎ			572 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶたにくのしょうがやき	さとう　こめあぶら	ぶたにく	しょうが　ももかんづめ　たまねぎ にんじん　きいろピーマン	
			えだまめ			えだまめ	
			みそしる		あぶらあげ　みそ　とうふ	とうがん　えのきたけ　はねぎ	
18	火		むぎごはん	こめ　むぎ			649 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいものそぼろに	こめあぶら　さとう　かたくりこ じゃがいも	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん えだまめ	
			みそしる		わかめ　みそ	だいこん　しめじ　こまつな	
			なっとう		だいず		
19	水	✿ 三島市民家族団らんの日 ✿	夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！				
			とうもろこしごはん	こめ　むぎ　こめあぶら		コーン	566 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あげぎょうざ	豚脂(とんし)　こむぎこ　こめこ ごまあぶら　こめあぶら　かたくりこ	ぶたにく	しょうが　キャベツ　たまねぎ　にら	
			ナムル	ごまあぶら　ごま		こまつな　キャベツ	
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン　たまご	たまねぎ　えのきたけ　トマト ほうれんそう	
20	木		むぎごはん	こめ　むぎ			628 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			なつやさいカレー	こめあぶら　じゃがいも カレールウ	ぶたにく　だっしふんにゅう チーズ	しょうが　にんにく　たまねぎ　なす にんじん　かぼちゃ　トマト　えだまめ	
			フレンチサラダ	こめあぶら　さとう		レタス　キャベツ　きゅうり　コーン	
			とうにゅうアイス	みずあめ　さとう　しょくぶつあぶら	とうにゅう		

今月の給食は１３回の予定です

七夕の行事食・そうめん

7月7日は織り姫と彦星の話が有名です。
そうめんは、天の川や織り糸にも見立てられますが、中国の「索餅」（さくべい）という小麦粉料理がルーツだともいわれています。
「索」には縄をなうという意味があり、縄のように編んだ小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。
「7月7日に索餅を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、奈良時代から日本にも伝えられましたやがて、索餅はそうめんへと変化し、七夕にそうめんを食べるようになったといわれています。