

2000 7月こんだてよていひょう

*				サナカゼング・ラ トスのけたごき			
71	を	D ф.	-/+"-:4:	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
ひ	うび	しょ	こんだてめい	くきいろのなかま>	くあかのなかま>	<みどりのなかま>	食塩相当量 (g)
	O.	<		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
3			むぎごはん	こめ むぎ			620 2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	月		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	
			むぎごはん	こめ むぎ			575 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4	117		とりにくのこうみやき		とりにく	しょうが にんにく	
+	火		こふきいも	じゃがいも			
			シカフトロ カコ ゴ	マカロニ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	
			ミネストローネスープ	4710	\\- <u>_</u>	セロリー トマト パセリ	
			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		
_	ماد	8	#- F- p.	バター こむぎこ	ウインナー だっしふんにゅう	++b+ - >	
5	水	0	ポテトグラタン 	じゃがいも	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	
			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		
	木			こむぎこ かたくりこ パンこ	ぶたにく だいず こんぶ粉	キャベツ たまねぎ たけのこ	
6			ポークパオズ	ごまあぶら さとう	かつお粉(ほたて粉)	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	
				✿ たなばた	こんだて 🕏		I .
			むぎごはん	こめ むぎ			572 2.0
7	金		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	
						りんごかじゅう レモンかじゅう	
			たなばたゼリー	さとう みずあめ	かんてん	みかんかじゅう	
			わかめごはん	こめ むぎ こめあぶら	わかめ		645 2.7
	月		 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4.0				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	
10			なまあげのごもくに			コーン えだまめ	
				ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく みそ だいず	にんじん キャベツ しょうが	
			ワンタンスープ			しめじ たまねぎ はねぎ	
11	火		 むぎごはん	こめ むぎ			301
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
				こめあぶら かたくりこ	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	
			マーボーどうふ	さとう マーボードウフのもと		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		
			~ C J C C / / / /			 から20日は、裏面をみてく	

くじゃがいも(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堀って収穫され、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。

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。

<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



でする	ひ	よう		こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー	
************************************					くきいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	(kcal) 食塩相当量	
12 水		び	<		おもにエネルギーのもとになる食品	、 おもに体をつくるもとになる食品	/ おもに体の調子を整えるもとになる食品	(g)	
12 水			•						
12 水	12			ソフトめん	こむぎこ				
12 水				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
13 本 しゃがいたのちゅうかサラダ であるら ささう この の語 この の語 であるら ささう であるら ささう この の語 であるら ささう であるら であるら		水		ミートソース		ぶたにく チーズ			
13 本 おさにはん この もぎ さらうにゅう この もで さらうにゅう この もで できるにゅう この もの カーロ こます オース この もの チャベッ こまつな しゅん はねぎ これにゅく じゅがいち のたにく とうら みそ ごぼう たまねぎ こんしん はねぎ この もで できったゅう この もの から できったゅう この もの もの もの もの もの もの から でいてん しのじ こまつな でいてん しのじ こまつな でいてん しの しまつが キャベッ にまねぎ にんしん から りき この から でいてん しの しまつな でいてん しの しまつな でいてん しの しまつな でいてん しの もの				じゃがいものちゅうかサラダ		«(.)»	にんじん きゅうり		
13 本				れいとうみかん			みかん		
13 本 さばのカレーチーズやき カレーこ ちば チーズ こような シケー このあぶら たんじゃく じゅがいも 次にく とうふ みそ 口言う たまねぎ にんじん はねぎ ひきごはん ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ 口言う たまねぎ にんじん はねぎ ひきごはん さゅうにゅう ぶたまる スたまめ				むぎごはん	こめ むぎ			-	
14 本				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
14 本 できっなリテー	13	木		さばのカレーチーズやき	カレーこ	さば チーズ		575 21	
14 14 14 15 15 15 15 15				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		
14 金				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	14			むぎごはん	こめ むぎ				
14 金				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
おそしる あぶらあげ みそ とうふ とうがん えのきだけ はねぎ		金		ぶたにくのしょうがやき	さとう こめあぶら	ぶたにく			
18 大 おきにはん こめ むき であぶら さとう かたくりこ であぶら さとう かたくりこ であぶら さとう かたくりこ ではいてん しめじ こまつな でいてん しめじ こまつな でいす であぶら ローン であぶら こめあぶら ローン であぶら こめもぶら かたくりこ ではまるぎ このもまでも でんじん こまかま キャベツ トマトとだまごのスープ かたくりこ ペーコン だまご でまるぎ えのきだけ トマト まさまる まっくり であぶら こめ かぎ であぶら こめがいも であるぶら じゅうにゅう であぶら こめがいも であるぶら じゅうにゅう であるぶら じゅうにゅう であるぶら じゅうにゅう であるぶら じゅうにゅう であるぶら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう しゅうス キャベツ きゅうり コーン でのあぶら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう しゅうス キャベツ きゅうり コーン であるぶら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう しゃってん かぼちゃ トマト えだまめ ロタス キャベツ きゅうり コーン であるがら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう でのあぶら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう でんじん かぼちゃ トマト えだまめ ロタス キャベツ きゅうり コーン であるがら さとう しょくぶつあぶら とうにゅう であるい であるい こまつな であるい コース であるい コース であるい コース であるい カレー であるい さとう しょくぶつあぶら とうにゅう であるい コース であるい コース であるい コース であるい カレー であるい カレー であるい コース であるい カレー であるい コース であるい カレー であるい コース であるい コース であるい カレー であるい コース であるい				えだまめ			えだまめ		
18 大				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	
18 火	18			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
おっとう だいす		火		じゃがいものそぼろに		ぶたにく			
19 水 三島市民家族団らんの日				みそしる		わかめ みそ	だいこん しめじ こまつな		
A				なっとう		だいず			
19 水 であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であったゆう であったりです。 ではあぶら こめあぶら かたくりで ではます ではます			•	三島市民家族団らんの日 🕏	夕食をみんなで囲んて	、わいわい楽しく過ごしま	しょう!		
19 水 あげぎょうざ 振脂にんし こむぎこ こめこ ぶたにく しょうが キャベツ たまねぎ にら 2.2 ナムル ごまあぶら ごも こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ トマト 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 むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だっしぶんにゅう しょうが にんにく たまねぎ なす カレールウ チーズ 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 とうにゅう とうにゅう しょくぶつあぶら とうにゅう とうにゅう しょくぶつあぶら とうにゅう しょくぶつあぶら とうにゅう しょくぶつあぶら とうにゅう しょうが にんにく だまねぎ なす しゃくぶつあぶら とうにゅう しゃくぶつあぶら とうにゅう しゃくぶつあぶら とうにゅう しゃべい きゅうり コーン しゃくぶつあぶら とうにゅう しゃくぶつまい しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがつまり しゃくがっまり し				とうもろこしごはん	こめ むぎ こめあぶら		コーン		
19 水	19	水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
20 木 プレンチサラダ こめあぶら さとう とうにゅうアイス こめあぶら さとう とうにゅうアイス こめあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう とうにゅう このあぶら さとう とうにゅう とうにゅう とう とうにゅう とうにゅう とう とう とう とう とう とうにゅう とう とり				あげぎょうざ		ぶたにく	しょうが キャベツ たまねぎ にら		
トマトとたまごのスープ かたくりこ ベーコン たまご ほうれんそう じぎごはん こめ むぎ きゅうにゅう きゅうにゅう こめあぶら じゃがいも ぶたにく だっしふんにゅう しょうが にんにく たまねぎ なす カレールウ チーズ にんじん かぼちゃ トマト えだまめ 2.2 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				ナムル	ごまあぶら ごま		こまつな キャベツ		
全域の では では では では では では では で				トマトとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン たまご			
本 本 なつやさいカレー	20			むぎごはん	こめ むぎ			2.2	
本 なつやさいカレー				ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
カレールウ		 		なつやさいカレー	こめあぶら じゃがいも	ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ なす		
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		\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\			カレールウ	チーズ	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				

今月の給食は13回の予定です



七夕の行事食・そうめん

0

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。