

令和5年

「鬼滅の刃〜柱稽古編〜」
アニメ化決定！楽しみですね！

がつ よていこんだてひょう

大仙市
学校給食総合センター
スマイルランチ(*^_^*)
栄養教諭 長澤 香



7・8月 予定献立表



日	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ごはん とうふハンバーグ(照焼) こんにゃくのおかか炒め ★ 沢煮焼 ヨーグルト(プレーン) ★ 干切り野菜の汁物。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ナン きんとんパイ ★ ごぼうサラダ ★ キーマカレー ★ ナンはカレーに付けたり、ごぼうサラダをのせて食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん サバのしょうが煮 蒸し豚しゃぶサラダ ★ もずくのみそ汁 ★ もずくは、沖縄産。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ★ 御狩場焼き コーンポテト マロニースープ ★ 仙北市角館の新名物。鶏肉に山椒味噌で味付け。 	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん イワシの梅煮 ひじきと厚揚げの炒り煮 ★ セタにゅうめん ★ セタマスカットゼリー ★ 聖型の人参を見つけてみよう。
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ごはん かぼちゃチーズフライ ★ にんじんしりしり スンドゥブチゲ ★ 沖縄県の郷土料理。 	<ul style="list-style-type: none"> 丸パン 焼きメンチカツ チリコンカン ★ ミネストローネ チョコスプレット ★ イタリアの野菜スープ。 	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん ホッケフライ キムタク炒め ★ トマトと卵のみそ汁 ★ トマトのうま味は昆布と同じ「グルタミン酸」。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンみそカツ 肉じゃが ★ じゅんさい汁 ピーチゼリー ★ 三種町産のじゅんさい。 	<ul style="list-style-type: none"> ※ジョア(プレーン) BOOK MENU スマイルカレー (スマイルポテト) アセロラジュレ ★ カレーの上に、スマイルポテトをのせて、食べよう。
17	18	19	7・8月の大仙市産	
	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん 青じそ入りとりつくね いためビーフン ★ 夏おでん ★ 夏野菜の「冬瓜」や「トマト」を使った夏バージョンおでん。 	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん 春巻 はるさめサラダ ★ マーボーどうふ ★ オイスターソースで味付けしたマーボーどうふ。 	<ul style="list-style-type: none"> 米(あきたこまち) おき枝豆 みそ しょうゆ ゆで大豆 ゆうがお(8月) かぼちゃ(8月) 	
21	22	23	24	25
<ul style="list-style-type: none"> ★ 8月スタート ごはん なでしこポークしゅうまい ★ チャプチェ スンドゥブチゲ ★ 春雨と野菜を炒めた韓国料理。 	<ul style="list-style-type: none"> コッペパン 肉じゃがコロケ ★ ラタトゥイユ コーンスープ キャラメルパテ ★ 南フランスの郷土料理。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼き魚(ホッケ) 蒸し豚しゃぶサラダ ★ 冬瓜のスープ アップルシャーベット ★ 冬瓜は夏野菜。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん キャベツメンチカツ ★ 肉じゃが ★ 切り大根のみそ汁 ★ かくし味は、黒しょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 中華ラビオリ 塩とろみ炒め ★ ラッサム ★ トマトを使った南インドのスープ。
28	29	30	31	7・8月の秋田県産
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 白身魚のバジルフライ ★ クーピリチー もずくかちゅー湯 ★ 昆布とぶた肉を炒めた沖縄県の郷土料理。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ ピタパン(袋状のパン) ★ チキンオープン焼き ★ チリコンカン かぼちゃスープ ★ ピタパンにおかずをはさんで食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> BOOK MENU ごはん アジ磯辺フライ いためビーフン ★ 夕顔のうすくず汁 フローズンヨーグルト ★ 夕顔の旬は、7~9月。 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん しょうつつるチキン にんじんしりしり ★ おこげ入り八宝菜スープ ★ おこげを割って、スープの中に入れて食べましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ぶた肉 にんにく こまつな 稲庭うどん しめじ(由利本荘市) ★ まいたけ(秋田市) ★ じゅんさい(三種町) ★ トウバンジャン(三種町)

*牛乳は毎日つきます。 *ジョアの日もあります。 *予定献立につき変更になることがあります。

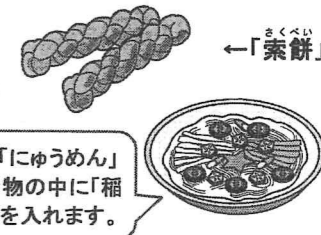
*給食費の第3期納期限(口座振替日)は、7月25日です。

*給食費の第4期納期限(口座振替日)は、8月25日です。

このマークがあるときは
魚の骨に注意しながら食べましょう！

7月7日は「七夕」~『そうめん』に込める願い~

七夕には「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく「素餅」というお菓子が食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



給食では「にゅうめん」として、汁物の中に「稲庭うどん」を入れます。



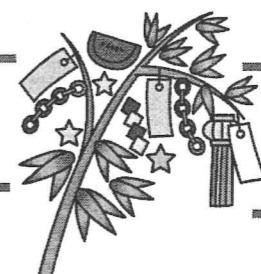
七夕のかざりには、長寿や豊作などの意味があるんだよ。

【短冊】昔は五色の布を使っていたよ。

【笹竹】昔から神聖なものとされていて、魔よけの意味があるよ。

【あみかざり】魚がたくさんとれるように、という願いが込められているよ。

【ちょうちん】短冊や心を明るくするという意味があるよ。



「身土不二」

「体と生きる環境は、別々ではない」という意味の仏教用語であり、「その土地のものを食べ、生活するのがよい」という意味。季節の食べ物や地域でとれる食べ物を意識して食べてみましょう。

少し役立つ！ひとくちメモ



「梅干し」

梅干しに含まれるクエン酸などには、疲れをとる効果があるとされています。長澤も梅干し作りをしています！

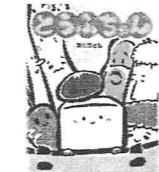
「モロヘイヤ」

古代エジプトの王様が食べたと言われ「王様の野菜」とも呼ばれています。カルシウムがたくさん！

7・8月 読書×給食「ブックメニューの日」

◆「ブックメニューの日」とは、絵本や物語、小説などに登場する料理や食べ物を給食で再現、登場させる取り組みです。

「とうふ」



★鍋が食べなくなる絵本
【とうふちゃん】

「サバ」



★サバが大好きなねこ
【おれはねこだぜ】

「おでん」



★全国を旅する話
【おでんしゃ】

「おでん」



★大人気のシリーズもの
【聖夜のおでん】

「アジフライ」



★松崎家のメニュー
【コクリコ坂から】

「七夕」



★京都が舞台の恋愛長編小説
【左京区七夕通 東入ル】

「七夕」



★神社で出会った人は…
【七月七日はまほうの夜】

「トマト」



★ジャッキーが畑仕事に挑戦
【ジャッキーのトマトづくり】

「カレーライス」



★カレーライスの中に種が…
【ひみつのカレーライス】

「ハヤシライス」



★かくし味は醤油
【流星の絆】