



7月 給食献立表



令和3年度

港区立赤坂小学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1日	2日
<p>水分補給と3つの約束</p> <p>①のどが渇く前に飲む 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。</p> <p>②飲み物の種類に気をつけよう ふだんは水かお茶を。甘いジュースでは水分補給にはなりません。</p> <p>③飲みすぎに注意しよう 一度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。</p>		<p>「半夏生」ってなあに？ 半夏生は7月初め頃の季節の一つで、今年は2日です。半夏生は田植えの目安とされ、半夏生までに田植えを終わらせなければ秋の収穫が半分になると言われていました。そして、半夏生は田植えが無事に終わったことをたんぼの神様に感謝し、お供え物やお祝いをする日とされ、白本中に半夏生の行事食があります。</p>	<p>ひやくみそかかわけん 冷やし肉味噌うどん【香川県】 貝だくさん汁 はんげしょうもちならけん 半夏生餅【奈良県】 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>うどんの日(2日)</p> <p>かがわけん 香川県では田植えを手伝ってくれた人に、半夏生にうどんを振舞う風習があります。半夏生餅はもち米とつぶし小麦で作るきなこ餅です。</p>	<p>はん ご飯 さばのもろみ焼き【福井県】 きゅうりの浅漬け じゃが芋の味噌汁 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>半夏生(はんげしょう)</p> <p>ふくいけん 福井県では「半夏生さば」と言い、江戸時代からさばの丸焼きを食べる風習があります。これを食べると農民が田植えの疲れを癒したそうです。</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>たかなはん 高菜ご飯 だぶ【福岡県・佐賀県】 くだもの果物(冷凍みかん) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>半夏生(はんげしょう)</p>	<p>セサミトースト ようふうたまご 洋風玉子スープ キャベツサラダ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ラッキーアイテム</p>	<p>たなばた 七夕そうめん いかとさつま芋の天ぷら やさいと油揚げの煮びたし あまがわ 天の川ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>七夕給食</p>	<p>くわあしゅーしー【沖縄県】 にんじん 人参しりしり【沖縄県】 もすくのみそしる もすくの味噌汁【沖縄県】 ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>はん ご飯 しろみぎかな 白身魚とししゃものカレー揚げ ごま酢あえ とり肉と野菜の味噌汁 ブルーベリージョア</p>
<p>だぶも半夏生の行事食です。汁がだぶだぶあることから名前がつけました。根菜などをさいの目に切って作る煮物と汁物の中間の料理です。</p>	<p>セサミトーストは、セサミ食パンにねりごまとすりごまのペーストをぬって焼く、香ばしいトーストです。ラッキーアイテムお楽しみに♪</p>	<p>たなばた 七夕には無病息災を願ってそうめんを食べる風習があります。デザートは夜空に浮かぶ天の川をイメージしたゼリーです。</p>	<p>きょうは 今日は沖縄づくしです！クファージュシーは炊き込みご飯のことで、しりしりは千切りという意味です。もすくなどの海藻も有名です。</p>	<p>きょうのおかずは、たんぱくな白身魚とししゃもをカレー味の衣に付けて油で揚げて作ります。</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>はん ご飯 スタミナ納豆【鳥取県】 しめじのみそしる とうもろこし ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>納豆の日(10日)</p> <p>千葉県産！今朝とりたて！</p>	<p>ハヤシライス グリーンサラダ くだもの果物(オレンジ) ぎゅうにゅう 牛乳</p>	<p>マーガリンパン サーモンのメープルソース マッシュポテト キャベツのスープ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オリパラ給食</p>	<p>やさい 野菜たっぷりマーボー丼 はるさめ 春雨の中華サラダ すいかポンチ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>誕生日給食</p>	<p>うなぎご飯 もやしのみそしる とうもろこし 冬瓜のみそしる ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>土用の丑の日(28日)</p> <p>食育推進献立</p>
<p>スタミナ納豆は、納豆が苦手な子供のために学校給食で考えられたメニューです。今や鳥取県では大人気の定番メニューになったそうです。</p>	<p>ハヤシライスは日本生まれの洋食です。林さんが作ったから、細かいという英語の「ハッシュド」から、など名前の由来は色々あります。</p>	<p>あかさかしょう 赤坂小のフレンドシップ国、カナダの料理です。カナダではサーモンやメープルシロップ、マッシュポテトなどがよく食べられています。</p>	<p>がつ 7月と8月生まれのお友達、お誕生日おめでとうございませう☆夏が旬のすいかをたっぷり入れたフルーツポンチです！</p>	<p>とうもろこし 土用とは季節の変わり目の頃で、春夏秋冬の年4回あります。土用の丑の日には「う」がつく食べ物を食べると夏負けしないとされます。</p>
19日	20日	<p>後片付けは感謝の心を映す鏡 ～ピカピカ返し、ピカピカリレーの取組～</p> <p>食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう！</p> <p>トレイなどにストロー袋など、ごみがついていないか確認しよう！</p> <p>リサイクルも考え、ごみの量を減らそう！</p>		
<p>ドライカレー ポテトサラダ くだもの果物(河内晩柑) ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>食育の日</p>	<p>しゅうぎょうしき 終業式</p> <p>あしたから楽しい夏休みです！夏休み中も早寝早起き朝ご飯を心がけて、2学期も元気に会いましょう♪</p>	<p>ドライカレーはひき肉とみじん切りにした野菜で作る水分の少ないカレーです。また、カレー風味のピラフもドライカレーと呼ばれます。</p>		
<p>☆「食育推進事業の献立」についてのお知らせ☆ 食文化の経験、豊かな味覚の形成、食材に対する知識や感謝の気持ち、食の安全に関する理解など、児童の豊かな人間性を育むことを目的に食育推進献立の食材費の公費補助が行われます。令和3年度第1回は、7月16日(金)の「土用の丑の日給食」です。公費補助を使って、うなぎを使った給食を提供します。</p>		<p>江戸時代、「夏のうなぎは冬に比べて脂がのっていないため、おいしくない」と言われており、うなぎが売れずに困っていたうなぎ屋の店主が、科学者の平賀源内に相談しました。そこで源内は、うなぎには栄養強壮があり、土用の丑の日に「う」がつくうなぎを食べると夏負けしないと宣伝するように店主に伝えたところ、大繁盛したという話があります。</p>		

☆ 7月給食目標 ☆ 「後片付けをきれいにしよう」

- 献立は食材入荷等の都合により、変更になることがあります。御理解と御協力をお願いいたします。
- 今月の給食費等の引落しは7/6(木)です。忘れずに前日までの御入金をよろしくをお願いいたします。

◎令和3年度学校給食用精米についてのお知らせ
新型コロナウイルス感染症の影響による社会情勢を鑑み、保護者負担の軽減と港区にゆかりのある連携自治体との強化を目的として、例年通りの特別栽培米の補助に加えて、従来、保護者負担としていた精米について区が現物支給を行っているところです。
4・5月分の連携自治体は、芝浦港南地区総合支所と連携している秋田県にかほ市でした。6・7月分の連携自治体は、麻布地区総合支所と連携している山形県舟形町です。

