



# 7月 給食献立表



令和4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

## 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～



食器はきちんと重ね、向きをそろえて返そう!



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!



リサイクルも考え、ごみの量を減らそう!

### 「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田んぼの神様に感謝し、お供え物やお祝いをする日とされ、日本中に半夏生の行事食があります。

冷やし肉味噌うどん【香川県】  
貝だくさん汁

半夏生餅【奈良県】  
牛乳

うどんの日(2日)

半夏生(はんげしょう)

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。

4日	5日	6日	7日	8日
----	----	----	----	----

ご飯  
鯖のもろみ焼き【福井県】  
ゆかり漬け  
じゃが芋の味噌汁  
牛乳

高菜ご飯  
だぶ【福岡県】  
果物(小玉すいか)  
牛乳

セサミトースト  
洋風玉子スープ  
ポテトのハニーサラダ  
牛乳

七夕そうめん  
いかとさつま芋の天ぷら  
野菜と油揚げの煮びたし  
天の川ゼリー  
牛乳

ご飯  
スタミナ納豆【鳥取県】  
かぼちゃの含め煮  
しめじの味噌汁  
牛乳

七夕(たなばた)

納豆の日(10日)

鯖のもろみ焼きは、福井県の料理です。福井県ではこの時期、さばの丸焼きを食べる習慣があり、この料理を食べ、田植えの疲れを癒したそうです。

「だぶ」は、福岡県の郷土料理です。汁がだぶだぶあることから、この名前がつきました。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。

セサミトーストには、すりごまとねりごまをたっぷり使いました。ごまは小さな粒ですが、ビタミンやミネラルなど、栄養がたっぷり含まれています。

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。

スタミナ納豆は、納豆が苦手な子供のため、学校給食で考えられたメニューです。鳥取県では、今や、大人気の定番メニューになっているそうです。

11日	12日	13日	14日	15日
-----	-----	-----	-----	-----

ご飯  
鯖の大葉味噌焼き  
ごま酢和え  
とり肉と野菜の味噌汁  
牛乳

雑穀ご飯  
びのさんのチキントマト煮  
キャベツサラダ  
ヨーグルトゼリーピーチソース  
牛乳

揚げパン(きなこ・ココア)  
ワンタンスープ  
ツナサラダ  
牛乳

野菜たっぷりマーボー丼  
春雨の中華サラダ  
すいかポンチ  
牛乳

【沖縄県の郷土料理】  
クファージュシー  
人参しりしり  
もすくの味噌汁  
牛乳

ラッキーアイテム

商店街コラボ給食

誕生日給食

今日は、月に1回のラッキーアイテムの日です。味噌汁の中に、心と星の形にんじんが隠れています! 見つけた人はラッキー♪

今日のチキントマト煮は、港区・三田にあるレストラン「びのぐらーちえ」のレシピで作りました。レストラン直伝の本格的な味を楽しみましょう。

給食ポストにたくさんのリクエストが届いた「揚げパン」が、給食に登場です♪ きなことココア味のふたつを作ります。

7月と8月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます☆夏が旬のすいかをたっぷり入れたフルーツポンチでお祝いします。

今日は沖縄つくしです! クファージュシーは炊き込みご飯のことです。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。

18日	19日	20日
-----	-----	-----

海の日

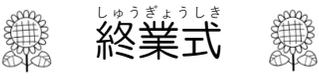


うなぎご飯  
もやしの梅和え  
冬瓜の味噌汁  
牛乳

食育の日  
土用の丑の日(23日)

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めいと言われます。

終業式



明日から楽しい夏休みですね! 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。

水分補給と3つの約束



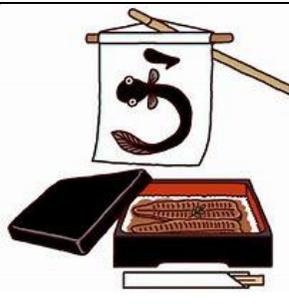
①のどが渇く前に飲もう  
汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。

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。

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。



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、うなぎには滋養強壮があり、土用の丑の日に「う」がつくうなぎを食べると夏負けしなめ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。



「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てる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4年度第1回は、7月19日(火)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。

☆ 7月給食目標 ☆ 「後片付けをきれいにしよう」

食材入荷等の都合により、献立が変更になることがあります。ご理解とご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(水)です。引き落としの前日までに、指定されたゆうちょ口座の残高をご確認ください。