

7月 献立表



日	献立・配膳図					使用材料名			日	献立・配膳図					使用材料名					
食育の日		金牛平莠	ちゃんこ汁	鯖の塩焼	赤	鯖・豚肉・(肉団子)・豆腐・牛乳	黄	米・三温糖・菜種油	12		スパゲティソース	かぼちゃスープ	ハンバーグ トマトソースかけ	赤	(ハンバーグ)・ベーコン・鶏肉牛乳	黄	米・スパゲティ・トマトピューレ	緑	ケチャップ・コンソメ	
1	ご飯				緑	牛蒠・蓮根・人参・ピーマン・白菜		大根・葱・しめじ・蒟蒻	火	ご飯				緑	玉葱・人参・法蓮草・トマト		南瓜・もやし・葱			
金	841	30.6	33.7	103.1	360	7	4.3	2.1	786	30.4	24	116.4	343	3.9	7.9	3.8				
4		ナムル	フルーツ杏仁プリン	春巻	赤	(春巻)・豚肉・豆腐・牛乳	黄	米・春雨・ゴマ油・澱粉・豆板醤・三温糖	13		キャベツと胡瓜のゆかり和え	酢豚風煮	小籠包 2個	赤	(小籠包)・(肉団子)・牛乳	黄	米・ケチャップ・澱粉・三温糖	緑	菜種油・酢	
月	ご飯				緑	法蓮草・人参・切干大根・ぜんまい		白菜・もやし・椎茸・葱	水	ご飯				緑	キャベツ・胡瓜・もやし・玉葱・人参		筍・ピーマン・椎茸・ゆかり			
	780	22.9	24.7	120.1	491	6.3	7.1	1.7	782	23.3	26.1	119.3	375	9.7	5.8	1.8				
5		ブロッコリーソース	ミネストローネ	鯖磯辺フライ	赤	(鯖磯辺フライ)・ベーコン・鶏肉牛乳	黄	米・マカロニ・じゃが芋・バター・菜種油	14		野菜炒め	マンゴープリン	かき玉汁	赤	豚肉・卵・鶏肉・牛乳	黄	米・焼肉のタレ・菜種油・蒲焼のタレ	緑	中華だし・マンゴープリン	
火	ご飯				緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参・トマト		キャベツ	木	ご飯				緑	キャベツ・もやし・玉葱・人参・えのき					
	801	30.2	24.5	118.3	307	42	6.2	2.7	776	31.8	25.4	108.7	315	2.1	4.3	2.1				
6		中華サラダ	和風ワンタンスープ	鶏肉のスパイス焼	赤	鶏肉・ハム・(ワンタン)・牛乳	黄	米・ドレッシング・シーズニングレッド	15		セルフ焼きそばパン	洋風コロコロスープ	ささみチーズカツ	赤	(ささみチーズカツ)・豚肉	黄	ウインナー・牛乳	緑	パン・焼きそば・じゃが芋・菜種油	
水	ご飯				緑	人参・胡瓜・コーン・玉葱・もやし		葱・キャベツ・小松菜	金					緑	玉葱・人参・ピーマン・大根		小松菜・キャベツ			
	788	32	26.7	107	307	2.3	3.8	1.7	792	34.2	32.2	98.1	339	1.9	5.6	5.2				
7		インゲンの胡麻和え	七タゼリー	星のコロッケ	赤	(星のコロッケ)・ひじき・薄揚	黄	米・ゴマ・菜種油・寿司酢・寿司の粉	19		冷凍みかん	ブロッコリーサラダ	鶏肉の唐揚	赤	鶏肉・ツナ・牛乳	黄	うどん・ドレッシング・天ぷら粉	緑	菜種油・めんつゆ	
木	五目ちらし寿司				緑	インゲン・椎茸・蓮根・人参・枝豆		玉葱・えのき・葱	火	1食 冷やしうどん				緑	ブロッコリー・玉葱・コーン・人参		生姜			
	816	22.7	22.3	133.7	530	9.9	5.4	4.7	777	30.8	34.4	91.7	278	1.7	4.2	4.1				
8		牛蒠サラダ	パリッシュ	法蓮草オムレツ	赤	(法蓮草オムレツ)・ハム・鶏肉牛乳	黄	米・ドレッシング・じゃが芋	21		夏野菜カレー	ピーチゼリー	福神漬	赤	豚肉・ハム・牛乳	黄	米・麦・ドレッシング・カレールー	緑	じゃが芋・ピーチゼリー	
金	ご飯				緑	牛蒠・人参・胡瓜・玉葱・キャベツ		枝豆・トマト	木					緑	キャベツ・人参・胡瓜・茄子・玉葱		ピーマン・南瓜			
	797	26	25.9	118	522	3	5.8	3.1	894	27	25	137.8	299	3.8	5	2.9				
11		五目煮豆	りんごゼリー	ホキの磯辺天	赤	ホキ・大豆・ひじき・薄揚・味噌牛乳	黄	米・じゃが芋・天ぷら粉・三温糖												
月	ご飯				緑	牛蒠・人参・小松菜・大根・玉葱		しめじ・蒟蒻												
	812	33	20	126.5	399	5.6	7.7	2.8												

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承下さい。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月1日は、食育の日献立の日です。
- 7月2日の半夏生にちなんだ献立になっています。
- 今月8日は、歯っぴーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
- カルシウムを多く含む、パリッシュ・法蓮草オムレツ等が献立に入っています。
- 今月は11日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
- 鉄分を多く含む大豆・薄揚・小松菜等が献立に入っています。

半夏生鯖は、

半夏生の日に一匹丸ごと焼いた「焼き鯖」を一人1本、家族全員が食べるという、福井県(大野市を中心とした地域)に伝わる風習です。

江戸時代、この地域が大野藩と呼ばれていた頃・・・海沿いの四ヶ浦に、飛び地の領地を持っていました。

この地では、鯖の水揚げが多く、年貢として納められるほどでした。

当時の大野藩主は、漁村の年貢軽減と田植えで疲れた農民の栄養補給のために鯖を食べることを推奨する令書を発します。

すると、その令書を見た町の魚屋さんが半夏生の日に焼いた鯖を売り出したのです。

農民にとって、魚は高価なものでしたがこの日ばかりは、家族分を買って求め食したそうです。

この事が次第に定着し、時代と共に受け継がれ現在も風習の1つとして根付いているのが半夏生鯖です。