

# 令和4年7月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター



七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 「そうめん発祥の地」 桜井

今から1,200年ほど昔、三輪の里で小麦を作り、水車の石臼で粉に挽き、湧き水でこね、のびたてにして糸状にしたものが、「そうめん」の起源と伝えられています。そののち、三輪そうめんはお伊勢参りの途中で訪れた人びとを魅了(人をひきつけて熱中させること)し、手延べの製法も播州(兵庫県)、小豆島(香川県)、島原(長崎県)へと伝わり、日本を代表する伝統食となりました。

7月7日の給食は、七夕献立です。三輪そうめんの入った「にゅうめん汁」には、天の川にみたてた「そうめん」と星の形の「かまぼこ」を入れました。「七夕ゼリー」もついています。7日の夜にきれいな星が見られるといいですね。

<参考 奈良県三輪素麺工業協同組合HP>

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん (奈良県)
- 播州そうめん (兵庫県)
- 半田そうめん (徳島県)



- 小豆島そうめん (香川県)
- 島原そうめん (長崎県)



【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)	
<p><b>しろごはん</b> ぎゅうにゅう なつやさいカレー</p> <p>豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン ホールコーン むき枝豆 カットかぼちゃ こいくちしょうゆ トマト水煮 カレールウ1 カレールウ2 ローリエ スープストック</p> <p><b>フルーツカクテル</b> ミックスフルーツ カクテルゼリー</p>	<p>きいろ あか あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり みどり きいろ</p>	<p><b>しろごはん</b> ぎゅうにゅう さわらのしおこうじづけ</p> <p>さわらの塩こうじづけ <b>きりぼしだいこんのもの</b></p> <p>豚肉 切干大根 にんじん カットうす揚げ じゃがいも 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし 炒め油</p> <p><b>わかめのみそ汁</b> にんじん たまねぎ カットうす揚げ 冷凍豆腐 カットわかめ 青ねぎ みそ 削り節パック</p>	<p>きいろ あか あか あか みどり みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか</p>	<p><b>コッペパン</b> ぎゅうにゅう やきそば</p> <p>調理焼きそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう</p> <p><b>あげしゅうまい</b> 肉しゅうまい 揚げ油</p>	<p>きいろ あか きいろ あか みどり みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか</p>	<p><b>すめし</b> 白ごはん 米酢 上白糖 本みりん 食塩</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> <b>セルフちらすしづく</b> カットかんにょう カット高野豆腐 にんじん 干しいたけ カットれんこん むき枝豆 ちりめんじゃこ 錦糸たまご 本みりん 三温糖 こいくちしょうゆ 液体昆布だし</p> <p><b>にゅうめんじる</b> 鶏肉 三輪そうめん たまねぎ にんじん 青ねぎ カットうす揚げ 星ちらしかまぼこ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック</p> <p><b>たなばたゼリー(ちやくそう)</b> 七夕ゼリー</p>	<p>きいろ あか きいろ きいろ あか あか みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか</p>	<p><b>コッペパン</b> ぎゅうにゅう <b>ハンバーグのケチャップソース</b></p> <p>減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p><b>コーンポタージュ</b> 鶏肉 ホールコーン クリームコーン にんじん たまねぎ 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう</p>	
<p><b>むぎごはん</b> 白ごはん 大麦</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> マーボー豆腐</p> <p>冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 蒸ひきわり大豆 トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖</p> <p><b>ニラまんじゅう</b> ニラまんじゅう</p> <p><b>さんしょくのナムル</b> 大豆やし にんじん チンゲン菜 うすくちしょうゆ ごま油 白いりごま 三温糖</p>	<p>きいろ きいろ あか</p>	<p><b>しろごはん</b> ぎゅうにゅう あじのさんがやき</p> <p>あじのさんが焼き <b>こんさいサラダ</b></p> <p>ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p><b>ぶたじる</b> 豚肉 冷凍豆腐 カットうす揚げ たまねぎ カットしめじ にんじん じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節パック</p>	<p>きいろ あか あか あか みどり みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか</p>	<p><b>しょくパン(2まい)</b> ぎゅうにゅう <b>ポテトカップグラタン(なすとトマト)</b></p> <p>ポテトカップグラタン(なすとトマト) ピザ用チーズ</p> <p><b>ABCスープ</b> カットウイナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック</p> <p><b>カットコーン</b> カットコーン</p> <p><b>メープルジャム</b> メープルジャム(個袋)</p>	<p>きいろ あか きいろ あか</p>	<p><b>コーンピラフ</b> 白ごはん コーンピラフの素</p> <p><b>ぎゅうにゅう</b> <b>チキンカツのトマトソースかけ</b></p> <p>チキンカツ 揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ</p> <p><b>たまごスープ</b> 冷凍豆腐 錦糸たまご たまねぎ チンゲン菜 にんじん こいくちしょうゆ でんぶん スープストック</p> <p><b>カットパイ(ちやくそう)</b> スティックパイ</p>	<p>きいろ あか</p>	<p><b>コッペパン</b> ぎゅうにゅう <b>ツナサラダ</b></p> <p>まぐろフレーク キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)</p> <p><b>カレーうどん</b> うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールウ1 カレールウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体昆布だし</p> <p><b>ヨーグルト(ちやくそう)</b> ヨーグルト</p>	
		<p>&lt;さんが焼き&gt; 千葉県房総の海でとれた 魚で、漁師がつくった「郷土料理」です。</p>		<p>とうもろこし</p>		<p>&lt;パイナップル&gt; 松かさ(パイ)に似た形と、りんご(アップル)のような味からこの名前がつけました。 パイナップルともいいます。</p>			



