

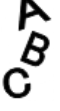
★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター

7がつ よていいこんだて B



日・曜	こ ん だ て		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副 食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
1・月	(げんりょう) はん	かんこくふうにくじゃが こまつなとじゃこの あまからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ 	にんにく ★たまねぎ ★にんじん こんにゃく はたけしめじ にら こまつな	★ごはん じゃがいも いりごま ごまあぶら あぶら さとう 	549	22.1 1.9
2・火	(げんりょう) はん	あつあげどんぶり おかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし 	★にんじん ★たまねぎ たけのこみずに ほししいたけ 冷グリーンピース キャベツ もやし	★ごはん あぶら さとう かたくりこ	559	25.2 1.6
3・水	(げんりょう) はん	ひじきごはん ちくわのいそべあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき 冷ちくわ あおのり ★みそ 	★にんじん こんにゃく 冷グリーンピース ★たまねぎ かぼちゃ 	★ごはん さとう あぶら こめこ	556	24.7 2.9
4・木	コッパパン	スパゲティジェノベーゼ フレンチソテー	ぎゅうにゅう ショルダーベーコン ツナあぶらづけ	にんにく ★たまねぎ ★にんじん マッシュルームみずに 冷バジルペースト キャベツ 冷パプリカ 冷ホールコーン	こがたコッパパン スパゲティ オリーブオイル さとう 	566	25 1.8
5・金	ごはん	<u>くたなばた献立</u> さばのみそに さわにわん たなばたゼリー  骨ごとよくかんで食べましょう。	ぎゅうにゅう 冷さばのみそに とりにく 	◎たまねぎ ★にんじん ほししいたけ あおねぎ 	★ごはん こめこマカロニ 冷たなばたゼリー	616	24.8 1.7
8・月	ごはん	マーボー豆腐 もやしのこうみいため 骨に気をつけて食べましょう。	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ ちくわ ★あかみそ 	つちしょうが チンゲンサイ ★たまねぎ ★にんじん あおねぎ もやし	★ごはん かたくりこ すりごま ごまあぶら あぶら さとう 	579	23.7 2.1
9・火	ごはん	あじのこうみやき キャベツとあつあげの みそしる	ぎゅうにゅう 冷あじフィレ あつあげ カットわかめ ★みそ	にんにく ★たまねぎ ★にんじん キャベツ 	★ごはん いりごま さとう 	536	27.5 2.1
10・水	ごはん	こんにゃくのピリからに なめこじる あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ やきかまぼこ ★みそ はちょうみそ あじつけのり	★にんじん なめこみずに はたけしめじ あおねぎ こんにゃく 	★ごはん じゃがいも さとう あぶら	550	24.6 2.9
11・木	うずまきパン	とりにくのハーブやき ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダーベーコン 	レモンじる オレガノ バジル パセリ ★たまねぎ にんにく ★にんじん キャベツ セロリ カットトマトみずに	バターうずまきパン オリーブオイル ABCマカロニ さとう じゃがいも 	641	26.1 1.9
12・金	(げんりょう) はん	キャロットライス おほしさまのハンバーグ カクテルソースかけ たなばたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ 冷ほしのハンバーグ 冷いとかまぼこ	★にんじん ほししいたけ オクラ 	★ごはん あぶら さとう	559	24.4 3.1

牛乳は毎日1本つきます。 献立内容は都合により変更になる場合があります。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

★印のついている食材は、亀岡で生産・製造されたものです。

令和6年度

亀岡市立学校給食センター



7がつ よていいこんだて B

日・曜	こ ん だ て		ざ い り よ う			えいようか	
	主食	副 食	(あか) 血・肉・骨のもとになる	(みどり) 体の調子をととのえる	(き) 熱・力のもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 塩分量(g)
16・火	ごはん	なつやさいカレー さわやかソテー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ 	つちしょうが ★たまねぎ かぼちゃ なす 冷パプリカ カットトマトみずに キャベツ もやし 	にんにく ★にんじん	★ごはん こめこカレールウ あぶら さとう	23. 1
							1. 9
17・水	(げんりょう)ごはん	ぶたにくのチリソース いため コーンのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 	にんにく たまねぎ ★にんじん キャベツ ピーマン 冷ホールコーン にら 	にんにく ★にんじん	★ごはん かたくりこ あぶら 	24. 2
							1. 1

牛乳は毎日1本つきます。献立内容は都合により変更になる場合があります。
食材についている◎印の野菜は京都府立農芸高校で大切に育てられたものです。

なつ ぎょう じ ぎょう じ しょく

夏の行事と行事食

たな ばた
7 / 7 七夕

7月には、五節句のひとつ「七夕」や、
うなぎを食べる風習のある「土用の丑」
などの行事があります。

ど よう うし
7 / 2 4 土用の丑

七夕によく食べる食べ物はどれでしょう？



- 1 そうめん
- 2 スパゲッティ
- 3 おもち



土用の丑の日に食べるとよい食べ物はどれでしょう？

- 1 「あ」のつく食べ物
- 2 「い」のつく食べ物
- 3 「う」のつく食べ物



七夕は麦の収穫祝いもかねており、昔は七夕の夜に、「麦なわ」という小麦粉と米粉を細く練って、なわのようにしたおかしを作ったそうです。麦なわには、魔よけの意味が込められていました。よく七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきているのだそうです。また、そうめんが天の川に似ていることから食べるようになったという説もあります。給食では、天の川に見立てた系かまぼこと、星に見立てたオクラの入った「七夕汁」が登場します。

七夕汁

立秋前(今年の立秋:8/7)の約18日間を「夏の土用」といいます。暑さ厳しいこの時期に、「う」のつくものを食べて健康を願う風習があります。

【うなぎ】たんぱく質、ビタミン類も豊富です。

【うめぼし】クエン酸で疲労回復、食欲増進

【うり】胡瓜、西瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜など体の熱をとったり、利尿作用など夏の身体に適しています。

その他、「土用餅」や「土用しじみ」等も食べられてきました。

土用餅