



使い捨て手袋で配る日



スプーンがつく日

給食日数12日

おしらせ		水	木	金	
アレルギー対応食 (対象者:小学3年以上) 卵除去(鶏卵) 14日(火) 乳除去(乳・乳製品) 16日(木)		今月の関市産 米粉 米粉マカロニ 豆腐 ねぎ こまつな 孫六みそ ゆず果汁 とうもろこし 今月の岐阜県産 米 小麦粉 牛乳 あまご りよくとうもやし 油あげ 乾しいたけ 冷凍豆腐 学校給食県産農産物導入促進支援事業を活用(一部)	1 米粉マカロニサラダ ブルーベリージャム チーズ入りポテトオムレツ 食パン ラタトゥイユ	2 関市食材の日 関市のゆでとうもろこし 豚肉の揚げがらめ 麦ごはん すまし汁	3 日本味めぐり給食 福井県 もやしと十六さきげのごまあえ さばの塩焼き かぼちやのみそ汁 麦ごはん
6 山開きの日献立 ひじきとじゃがいもの煮物 鶏肉の塩麴焼き 麦ごはん かみなり汁	7 七夕献立 ソフト麺 セタデザート 星型コロッケ 夏野菜 マーボーソース プロコリーとオクラの おかかあえ	8 じゃがいものカレー煮 ほきのオイスターレモンソースかけ 洋風黒食パン わかめスープ	9 香りあえ 豆乳アイスクリーム 和風ハンバーグ 麦ごはん ためき汁	10 豚キムチ かますの竜田揚げ なすの孫六みそ汁 麦ごはん	
13 ゆずごま風味サラダ 鶏肉のから揚げ 麦ごはん 中華コンスープ	14 卵除去食 日本味めぐり給食 沖縄県 チャンプルー 冷凍パン しいらの磯辺焼き 麦ごはん とうがんののみそ汁	15 かぼちやサラダ ウインナー ケチャップソースかけ コッペパン レタスのスープ	16 乳除去食 海藻サラダ あまごフライ 麦ごはん カレーライス	日本味めぐり給食 ★福井県 3日(金)さばの塩焼き 福井県では、毎年7月2日頃の「半夏生(はんげしょう)」に、丸ごと一匹の鯖を炭火で焼いた「浜焼き鯖」を食べる食文化があります。田植えて疲れた農民に、殿様が奨励したのが始まりとされています。	

暑さに負けない食事をしよう

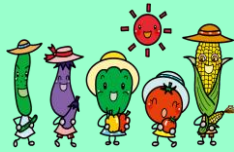
①日3食、しっかり食べよう!



②冷たいものの食べ過ぎや飲み過ぎに注意しよう!



③旬の夏野菜をたくさん食べよう!



山開き
6日(月)ひじきの煮物
富士山の山開き(7月1日ごろ)には、山の幸である「新じゃがいも」と海の幸の「ひじき」を一緒に煮込んだ郷土料理「ひじきとじゃがいもの煮物」を食べる伝統があります。海と山の恵みを神棚や富士山にお供えし、登山の安全と無事を祈ります。

日本味めぐり給食
★沖縄県
14日(火)チャンプルー
「チャンプルー」は、沖縄を代表する家庭料理の炒め物です。沖縄の言葉で「ごちやませ」という意味があります。沖縄県の生産量が日本1位のゴーヤが入っています。

7月2日 給食センターでとうもろこしをゆでるよ



たわらファームでとれた白いとうもろこしを、加工工場で皮をむいてカットします。



給食センターに届いたら、ていねいに洗浄して、ゆでる釜ごとに分けます。



1つの釜に、水40Lと、塩600gと、とうもろこしを入れて加熱します。



沸騰して7分茹でたら、中心温度を測ってザルに上げます。(全20回)



学校のクラスごとに数えて給食用バットに入れます。

楽しみにしています