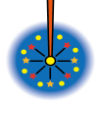


	月	火	水	木	金
献立 	1 バターライス チキンカチャートラ ハムサラダ 牛乳	2 ちゅうかめん 塩ラーメン(つゆ) あげぎょうざ ナムル 牛乳	3 ワカメごはん イワシのうめに いそびたし みそ汁 牛乳	4 ごもくチャーハン じゃがいものちゅうかあえ チンゲンサイとたまごのスープ 牛乳 	5 七夕こんだて たなばたちらしずし とり肉の塩こうじやき なめたけあえ たなばた汁 キラキラゼリー 牛乳
献立メモ	【カチャートラ】 カチャートラは、猟師(りょうし)風のという意味です。イタリア生まれの料理で、とったえものを煮込んで食べたのが始まりだそうです。	【ナムル】 ナムルとは野菜を調味料とごま油であえたものです。シンプルな味付けですが、韓国(かんこく)料理には欠かせない一品です。	【イワシ】 イワシは、つゆに入る6・7月においしくなると言われています。イワシには脳のはたらきに良いと言われる栄養素がたっぷりです。	【じゃがいものちゅうかあえ】 じゃがいものちゅうかあえは、千切りにして油で揚げたじゃがいもを、野菜と和えて食べます。教室で混ぜてくばりましょう。	【たなばた】 七夕に天の川をイメージしてそうめんを食べる風習があります。今日はそうめんに見立てた魚めん、星形のオクラとナタデココが出ます。
献立 	8 ゆかりごはん タチウオのフライ じゃがいものきんぴら みそ汁 牛乳	9 麦ごはん タコライスのぐ やさいスープ ゆでとうもろこし 牛乳 	10 カレーピラフ とり肉のバジルやき コールスローサラダ キャベツスープ 牛乳	11 麦ごはん ぶたキムチどんのぐ はるさめスープ 函南スイカ 牛乳 	12  ソフトフランスパン ブルーベリージャム じゃがいものキッシュ ジュリエンヌスープ ラフランスゼリー 牛乳 
献立メモ	【たちうお】 漢字で太い刀の魚と書き、その名の通り細長く銀色の体を持ちます。立って泳ぐ姿からこの名前がついたとも言われています。	【とうもろこし】 今日のとうもろこしは、今朝、5・6・7組のみなさんが皮むきを手伝ってくれた物です。5・6・7組のみなさんありがとうございました!!	【バジル】 バジルはハーブの一種で、東南アジアやイタリアなどのヨーロッパで特に使われています。今日はとり肉に漬けて焼きます。	【キムチ】 キムチは韓国(かんこく)の代表的な漬物です。今日は豚肉や野菜と炒めました。ごはんのにせて、豚キムチ丼にしてみよう!!	【もうすぐパリオリンピック】 2週間後に始まるパリオリンピックに合わせたメニューです。フランスパンとフランスの生まれのキッシュ、ラフランスを使ったゼリーにしました。
献立 	15 海の日 	16 麦ごはん サケの塩やき きりぼしだいこんあえ みそ汁 牛乳	17 えだまめごはん とり肉のピリからやき ちぐさあえ じゃがベー汁 パイン 牛乳	18 ふるさと給食 まるがたパン 三島メークインコロケ ようふうごまあえ ラビオリスープ 牛乳 	19 パースデー給食 麦ごはん キーマカレー ツナサラダ もちアイス 牛乳
献立メモ		【えんぶん】 えんぶんは、夏場は汗と一緒に体の外へ出てしまうのでしっかりとしましょう!!今日はサケの塩やきにしました。	【えだまめ】 えだまめは、夏に旬を迎える野菜です。枝豆を収穫せずにじゅくして乾燥させると大豆になります。今日はごはんに混ぜます。	【函南町ふるさと給食の日】 三島メークインは高級品として有名ですが、今日は小中学校の皆さんへということで、JA富士伊豆さにより無償でいただきました!!	【ハースデー給食・7月給食最終日】 今日は7月のハースデー給食の日です。7月生まれのみなさんおめでとうございます。また今日は7月の給食最終日になります。
献立 	22 給食なし (午前中で下校)	23 給食なし (午前中で下校) 7月授業最終日	24	25	26
献立メモ 			楽しい夏休み  夏休みこそ重要!! 大切にしてほしい 栄養バランス 熱し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。  元気な夏休みをすごそう		



7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の緒ぐ糸に見立てて「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。

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)

函南小の給食でも、5日に七夕献立を実施します。そうめんの代わりに「魚めん」をすまし汁に使います。

ちらし寿司にも、天の川をイメージして錦糸卵を散らします。色々な料理に星型の食材も使いますので、ぜひ食べながら探してみてください☆