2025 年　　# 7 月　給食だより　　未来園東深津

七夕そうめんとは・・・

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、７月７日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にピッタリです！！

献立表

日	曜	献　立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	火	魚の五目あんかけ　きゅうりとなすの即席漬け　オレンジ	しらすのカリカリとチーズ	レモンケーキ
2	水	卵の野山焼　ごまきゅうり　ジャーマンポテト　バナナ	ももヨーグルト	洋風おこし
3	木	煮魚　小松菜とひじきの和えもの　かぼちゃの甘煮　パイン	カルピス寒天	あんこスティックパイ
4	金	なすとかぼちゃのカレーミートソースかけ　茹でオクラ　バナナ	ぱりんこ	昆布ごはん
5	土	肉うどん　スティックきゅうり　パイン	ベイクドポテト	♪　♪　♪
6	日			
7	月	七夕そうめん　かえりの佃煮　冷凍みかん	星たべよ	七夕ゼリー
8	火	魚の竜田揚げ　ひじきと切干大根のマリネ　茹とうもろこし　バナナ	りんご寒天	カップケーキ
9	水	鶏の照焼き　キャベツの即席漬け　人参しりしり　パイン	ジャムサンド	人参プリッツ
10	木	けんちん汁　納豆の磯あえ　オレンジ	クラッカーとバナナ	変わりくずもち
11	金	豚の生姜焼き　オクラ浸し　ケチャップ炒め　バナナ	グレープゼリー	おにぎり
12	土	ビビンバ　人参の甘煮　パイン	オレンジ蒸しパン	♪　♪　♪
13	日			
14	月	なすと豚肉の味噌炒め　塩もみきゅうり　茹とうもろこし　バナナ	雪の宿	水ようかん
15	火	しらすとアスパラのパスタ　オクラのマヨネーズかけ　パイン	バナナ	ごぼうと鶏の炊き込みご飯
16	水	魚の香りフライ　和風サラダ　冷凍みかん	セサミトースト	グレープゼリー
17	木	ポークビーンズ　ごま酢あえ　バナナ	レモンゼリー	レアヨーグルトケーキ
18	金	ミートローフ　野菜ソテー　人参の甘煮　オレンジ	クラッカーとチーズ	かき氷
19	土	ハッシュドビーフ　バナナ	きなこ入り豆乳蒸しパン	♪　♪　♪
20	日			
21	月			
22	火	焼魚　にら玉　トマト　バナナ	どうぶつビスケット	冷やしうどん
23	水	チキンチップ　酢の物　粉ふきいも　オレンジ	シュガートースト	りんごゼリー
24	木	肉ニラ炒め　塩もみきゅうり　人参の甘煮　パイン	黒蒸しパン	かぼちゃパイ
25	金	魚のカレー焼　バンサンスー　かぼちゃの甘煮　バナナ	小倉パンケーキ	ツナコーンスティック
26	土	焼きそば　人参の甘煮　オレンジ	じゃがいものオーブン焼き	♪　♪　♪
27	日			
28	月	鶏肉のいなか煮　小松菜の浸し　バナナ	ぽたぽた焼	もちもちパン
29	火	マーボー豆腐　中華あえ　オレンジ	マカロニのあべかわ風	カレーピラフ
30	水	焼肉　粉ふきいも　バナナ	ホットケーキ	フルーツポンチ
31	木	夏野菜カレー　きゅうりの即席漬け　ゼリー	みかんヨーグルト	クッキー