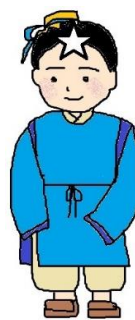


7月献立



月	火	水	木	金
3 お楽しみ献立 キャベツソテー チキンの照り煮 パンプキンスープ さけふりかけ ご飯	4 カミカミ献立 青のりいりこ 厚揚げのからめ煮 八宝菜 ご飯	5 ヨーグルト ジャーマンサラダ ミネストローネ りんごジャム 胚芽パン ご飯	6 中学生レシピコンクール献立 ご飯に混ぜます 2尾ずつ ししゃもフライ 藍島産わかめのみそ汁 鉄分もりもり 深川めし風混ぜご飯 ご飯	7 セタの行事食 ご飯に混ぜます 厚焼卵 セタゼリー すまし汁 ちらしずし ご飯
10 ご飯 アーモンドいりこ レバーのチリソース レンズ豆と野菜のスープ	11 野菜の日献立 ご飯にかけます ミックスフルーツ チーズオムレツ 夏野菜カレーライス(麦ご飯)	12 ご飯 ムース ツナのカーレポテト ベーコン入り豆乳スープ 黒砂糖パン	13 沖縄県の郷土料理 ご飯 ゴーヤチャンプルー ししゃもの天ぷら もずくスープ わかめふりかけ 1尾ずつ	14 ご飯 冷凍みかん 野菜のアーモンド炒め なすのミートソーススパゲッティ ミルククリーム 小さいパン(県産小麦粉)
17 海の日	18 ご飯 キャベツのじゃこ炒め 納豆 豚肉とじゃがいもの含め煮	19 食育の日 和食献立 ご飯 キャベツのごま酢炒め さばのさっぱり煮 かきたま汁	20 終業式	* 季節の食材 にら、トマト、かぼちゃ、なす、ピーマン、にがうり、もずく * 地場産の食材 トマト、かぼちゃ、小松菜、なす、じゃがいも、たまねぎ、みずな、たけのこ、わかめ



7月7日(金)は、セタ(たなばた)です。

セタは、古くから行われている日本の年中行事です。
 給食では、セタの行事食として、魚(うお)そうめんを使ったすまし汁とセタゼリーを取り入れています。
 そうめんは、織姫の機(はた)織りの糸にちなんで、セタの日に食べられるようになったと言われています。また、天の川に見立てたという説もあります。



中学校(若松、八幡東、八幡西、戸畑)