

# 7月 給食カレンダー

川口市立学校給食センター  
新郷センター  
南平センター



## 【今年度の献立テーマ】

「味わおう！日本各地の郷土料理」



## 沖縄県



シーサー

○はしは、毎日持って帰って洗浄し、忘れずに持参しましょう。  
○魚には骨があります。よくかむことで気づくことができます。  
注意して食べましょう。  
○食器類やスプーンは、みんなで使うものです。一人一人が大切に使いましょう。



丸ごと食べられる魚は、**魚卵**を含む場合があります。

魚介類（ちりめんじゃこ等の小魚）や海藻類には収穫の際に、**えび、かに、いか**等の混入の可能性があります。

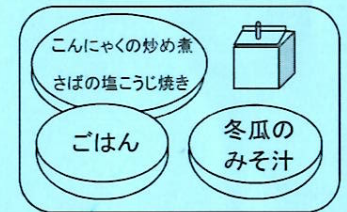
★…初めて給食に出る献立です。

スプーンがつく日です。



## 金曜日

1日



冬瓜は今が旬の食べ物です。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>4日</p> <p>暑くなり食欲が落ちてくる時期なので、食欲増進効果のあるカレー粉がスープに入っています。</p>	<p>5日</p> <p>キムチに含まれるカプサイシンには食欲増進効果があります。野菜が多く使われているため、汗で失われやすいビタミン・ミネラルが補給できます。</p>	<p>6日</p> <p>1日早いですが、セタをイメージした献立です。「セタ汁」には、天の川に見立てた米粉めん、星に見立てた星かまぼこやおくらが入っています。「こぎつねごはん」の具は、ごはんに入れて食べましょう。</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p> <p>「イナムドッチ」は、沖縄県の郷土料理です。短冊に切った貝だくさんのみそ汁でお祝い料理としても食べられています。グルクンは安くておいしく沖縄県民に親しまれている魚です。「にんじんのしりしり」は、沖縄県の郷土料理で「せん切り」という意味があります。</p>
<p>11日</p> <p>「ラタトゥイユ」には、夏が旬のなす・ズッキーニ・パプリカ・トマトをたっぷり使った夏の献立です。オムレツと一緒に食べてもおいしいです。</p>	<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p> <p>「夏野菜のカレーライス」は、なす・かぼちゃ・トマトが入った栄養満点のカレーライスです。</p>