

7月予定献立表

- よく噛んで食べよう -

実施回数 11回 平均エネルギー 786kcal 平均たんぱく質 27.1g

加古川市教育委員会 神野台学校給食センター

Table with columns for dates (1日, 2日, 3日, 6日, 7日, 8日, 9日, 10日, 13日) and rows for main dishes (献立), side dishes (副食), and ingredients (材料). Each cell lists specific food items and their quantities.

「魔法のようにご飯を完食！メニュー」をテーマにした献立を考えました。
「昨年度トライやるのウィークで神野台給食センターで活動した別府中学校の現3年生が」

☆ 7月の行事食紹介 ☆

7月2日 国際交流記念日 「フェジョアード」「コシーニャ」「コーヒー」
「フェジョアード」 いんげん豆と肉を煮込んだ、ブラジルの国民食です。
「コシーニャ」 鶏肉などの具をじゃがいもやキャッサバで包んで揚げた料理です。
「コーヒー」 ブラジルは世界でも有数のコーヒー豆の産地です。
1973年7月2日、加古川市とブラジル・マリンガ市は姉妹都市提携を結びました。給食を通じてブラジルの食文化にふれてみましょう。

7月7日 セタ 「ちらし寿司・セタ汁」
セタにはそうめんを食べる風習があります。その起源には、小麦粉でできたお菓子「菜餅」が元になったという説や、夜空にかかる天の川や織姫が使う織り糸に似ているからという説など、諸説あります。
見た目も華やかなちらし寿司と、星形のかまぼことそうめんが入ったセタ汁が登場します。

7月2日 半夏生 「麦ご飯・たこ入り和風カレー」
夏至から11日目にあたる日を半夏生といいます。農作業の節目とされる日で、田植えをこの日までに終わらせるのがよいとされていました。
「たこのように稲の根がしっかり張りますように」という願いを込めて、関西ではたこがよく食べられます。
麦の収穫時期でもあることから、つぶした小麦ともち米を混ぜてついた「小麦餅」を食べる地域もあります。

6月11日～7月19日 FIFAワールドカップ開催 「チリコンカン」
豆・ひき肉・トマト・スパイスを煮込んだ、テキサス州生まれの料理です。
2026年のFIFAワールドカップはアメリカ・カナダ・メキシコの3か国が共同で開催します。給食には6月にカナダの料理（サーモンメンチカツ・メープルジャム）が登場しました。
7月にはアメリカ・メキシコの料理が登場します。

☆ 健康な体づくりは 「よくかむ」ことから！ ☆
「よくかむ」ことで得られる効果
◆脳の動きを高める ◆虫歯を予防する
◆あごの発達を助ける ◆食べ過ぎを防ぐ
◆栄養の吸収がよくなる



出典：月刊「学校給食」・いらすとや

○印…1群 魚、肉、卵、豆、豆製品 ●印…2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 △印…3群 緑黄色野菜 ▲印…4群 その他の野菜、きのこ、果物 □印…5群 米、麺、芋、砂糖 ■印…6群 油脂 ※印…かみかみメニュー ■…兵庫県産食材
◎物資等の都合により変更する場合があります。◎麦ごはんやわかめごはんなどの主食への混ぜ込み材料は、副食材料欄に記載しています。

給食費引落日：7月31日（金）[6月分] 8月31日（月）[7月分] ★口座への入金をお願いします★