令和８年７月

６日（月）　地場産物の「わかめ」を使った給食です

【献立】

- ごはん、牛乳
- 小松菜のみそ汁
- ごぼう入りハンバーグ
- 松前わかめとツナのサラダ

松前わかめとツナのサラダは、暑い夏を元気に過ごせるよう、わかめのミネラルや食物繊維、ツナのタンパク質などたくさんの栄養が含まれた、さっぱりと食べやすいサラダです。

７日（火）　七夕を表現した行事食

【献立】

- 和風そぼろ丼、牛乳
- 七夕汁
- 七夕汁マスカットゼリー

7月7日は七夕です。七夕汁には、星の形をした具材を取り入れ、七夕の夜空を表現しました。デザートの七夕マスカットゼリーも、見た目が涼やかで、夏にぴったりの一品です。

９日（木）

【献立】

- ねじりバターパン、牛乳
- パスタスープ
- ハムチーズサンドフライ
- ラタトゥイユ

野菜やパスタが入った、具だくさんで食べごたえのあるパスタスープは、汗をかきやすい時期の水分・塩分補給にもつながります。

１５日（水）　地場産物の「昆布」を使った給食です

【献立】

- ごはん、牛乳
- なすとじゃがいものみそ汁
- さばのみそ煮
- 松前昆布の煮物

やわらかい早煮昆布を細かく切って、とり肉などと煮込んだ松前昆布の煮物は、昆布のうま味が具材にしみ込んだうま味たっぷりの煮物です。

１７日（金）

【献立】

- 夏野菜カレー、牛乳
- チキンナゲット
- 青りんごゼリー

夏野菜カレーは、野菜の甘みやうま味がカレーに溶け込み、食べやすく仕上がっています。夏野菜は水分が多く、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています。