

7月
こんだてイラスト


<今月の献立のねらい>
夏を健康に過ごすための食事の仕方を考えよう

和えもの



おかず

ごはん・パン

汁もの




月	火	水	木	金
<div>今月の味めぐりは、中国地方の岡山県の味めぐりです！</div> <div>★デミカツ丼 揚げたてのとんかつに、熱々のデミグラスソースをかけた岡山のご当地どんぶり「おかやまデミカツ丼」。岡山市の老舗「味司野村」の創始者が考案したといわれています。東京のホテルのデミグラスソースの味に感動した創業者が、自分のお店でも活用できないかと考えて作られたお料理です。デミカツ、ドミカツ、洋風カツなど呼び方も様々です。（農林水産省HP「うちの郷土料理」より）</div> <div>★そうめんのばち汁 岡山県の南西部に位置する浅口市鴨方町は、晴れが多い気候や、良質な水、塩、小麦が手に入ることから、江戸時代から手延べ麺の産地として栄えてきました。手延べそうめんの製造過程で麺の端に当たる部分を「ばち」と呼び、三味線のばちに似ていることからそのように名づけられたそうです。ばちはそうめんとして使用される部分よりもコシが強いのが特徴で、ゆでずに鍋に入れ、そうめん自体の塩分を利用し、味付けは少なめに仕上げなお料理です。（農林水産省HP「うちの郷土料理」より）</div>				
3 焼き肉 ごはん 春雨スープ	4 フルーツ白玉 お野菜ピラフ トマトまスープ	5 海藻サラダ 食パン&ソフトチーズ なすのミートソースパゲティ	6 さばの中華あんかけ ごはん チゲ風スープ	7 ほうれんそうと星のチーズサラダ 星のコロッケ セタゼリー じゃこわかめごはん セタそうめん汁
10 春雨サラダ 麦ごはん 麻婆豆腐	11 ホキ天玉揚げ 夏野菜のごまサラダ ごはん かきたま汁	12 鶏とレバーのレモン和え トマトのフレンチサラダ パインパン カレースープ	13 きゅうりの塩昆布和え ごはん 海苔の佃煮 かぼちゃのそぼろ煮	14 ももゼリー デミカツ丼 そうめんのばち汁
17 海の日	18 ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ ミルクパン 夏野菜のミネストローネ	19 日奈久ちくわの磯辺揚げ 小学部：1本 その他：2本 キャベツのごま酢和え ごはん しょうがだご汁	20 ゴーヤとツナのサラダ 夏野菜のキーマカレー	夏休み

**今月のふるさとくまさんデーは、“八代”！**

★しょうが
しょうがは、八代市東陽地区の特産で、熊本県の約40%を生産しています。東陽町では古くから転作作物の一環として栽培が行われており品質良好な生姜栽培が行われています。東陽町地域のショウガ栽培は大正末期より始まっていますが、地域全体には1931年に新規作物として導入され、その後、本格的な生姜栽培は、昭和45年の米の生産調整を契機に水田を利用したショウガの栽培が拡大し、米の生産過剰に伴う生産調整のための転作作物として栽培が急増しました。（JAやつしろ生姜部会「生姜人」より）

★日奈久ちくわ
「日奈久ちくわ」は、日奈久近海でとれた新鮮なハモ・グチ・エン・イトヨリダイ・スケソウタラなど、多数の新鮮な白身魚をブレンドし、伝統の技で焼き上げられた、熊本では有名なちくわです。



※太枠でかこったおかずは一緒に盛り付けてください。なお、水気や量でお皿が変わる場合もあります。