

週間予定献立表

令和6年8月




		8月5日(月)					8月6日(火)					8月7日(水)					8月8日(木)					8月9日(金)					8月10日(土)									
昼 食	ごはん 味噌汁(しめじ) 鶏肉のゆず味噌ソース じゃが芋煮っころがし もやしと胡瓜のサラダ						ごはん 味噌汁(卵、にら) 牛肉とピーマンのオイスター風味 かぶの白煮 ほうれん草酢醤油和え						セタノメン 					ごはん 味噌汁(冬瓜) 鶏肉の香味炒め ポテトのクリーム煮 もやし梅風味和え						ごはん 味噌汁(チンゲン菜) さばの生姜煮 ふきの炒り煮 キャバツとハムのサラダ						ごはん 味噌汁(えのき) つくね大根 菜の花と海老の炒め カリフラワーの甘酢和え						
	オレンジゼリー						黄桃ヨーグルト						ハムカツ ミルクデザート(メロン)						フルーツカクテル						果物(みかん缶)						マスカットゼリー					
	Kcal 526 蛋白質 19.2g 脂質 11.4g 炭水化物 85.7g 食塩 2.3g	Kcal 608 蛋白質 19.9g 脂質 22.3g 炭水化物 80.5g 食塩 2.5g	Kcal 522 蛋白質 20.6g 脂質 13.5g 炭水化物 79.8g 食塩 4.3g	Kcal 545 蛋白質 18.5g 脂質 14.5g 炭水化物 84.1g 食塩 2.6g	Kcal 556 蛋白質 21.4g 脂質 17.2g 炭水化物 77.4g 食塩 2.7g	Kcal 554 蛋白質 19.4g 脂質 7.6g 炭水化物 90.5g 食塩 2.6g																														



8月7日は、「七夕」

七夕とは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会える7日の夜のこと。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾り付けます。北海道は、子供たちが「ロウソク出ーせ出ーせよ」と歌いながら家を回ってお菓子をもらう「ロウソクもらい」という風習があります。「ローソク出ーせー出ーせーよー 出ーせーないとー かつやくぞー おーまーけーにーひっかくぞー」 漁師町では「今年豊年七夕まつり」という歌詞からはじまるものが多く、地域によって異なります。皆様の地域ではどんな歌詞でしたでしょうか？

七夕には、天の川をイメージした「ソーメンが良く食べられます。暑い時期にぴったりなメニューです。

		8月12日(月)					8月13日(火)					8月14日(水)					8月15日(木)					8月16日(金)					8月17日(土)									
昼 食	コーンご飯 中華スープ(卵、玉葱) 豚肉のジンギスカン風 南瓜のサラダ						ごはん 味噌汁(小松菜) あじの南蛮漬け ジャーマンポテト もやしカニカマ和え						ごはん すまし汁(ふのり、みつば) 鶏肉とピーマンの中華炒め 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のくるみ和え						冷やし中華 					ごはん 中華スープ(わかめ、貝割れ) 塩マーボー豆腐 春巻き オニオンサラダ						ごはん 味噌汁(白菜) さばのみりん漬け焼き 揚げ茄子の煮浸し ブロッコリー胡麻ドレ和え						
	パインヨーグルト						果物(バナナ)						ぶどうゼリー						ミニたい焼き(カスタード)						バニラババロア						果物(みかん缶)					
	Kcal 710 蛋白質 22.5g 脂質 30.0g 炭水化物 85.7g 食塩 2.3g	Kcal 533 蛋白質 22.6g 脂質 9.3g 炭水化物 89.6g 食塩 2.8g	Kcal 523 蛋白質 21.8g 脂質 16.0g 炭水化物 72.7g 食塩 1.9g	Kcal 524 蛋白質 18.4g 脂質 13.9g 炭水化物 82.6g 食塩 3.4g	Kcal 632 蛋白質 20.2g 脂質 20.4g 炭水化物 91.6g 食塩 2.4g	Kcal 516 蛋白質 20.9g 脂質 13.9g 炭水化物 75.1g 食塩 2.2g																														



8月12日は

山の日とは、2014年に制定され、2016年よりカレンダーに加わった新しい国民の祝日です。通常は8月11日が山の日とされており、「山に親しむ機会を得る中で恩恵に感謝しよう」という趣旨が込められています。日本は周囲を海に囲まれているうえ、国土の半分以上が山で占められているため、古来より海や山の恵みを受けてきました。さまざまな神々が祀られている日本の中でも、海や山に関する神話や逸話が多いことから、日本人と自然の深い関わりがうかがえます。山は、空から降ってきた雨を一度受け止めてくれたり、動物が住む場所だったり、「木でできたもの」を生み出す場所だったり…私たちの生活といろいろなところで繋がっている、なくてはならないもの。

山をこれからも大切にしようという気持ちから、「ありがとうの気持ちを考える日」ということで作られたのだそうです。