中学校　ランチタイム7月

室蘭市学校給食センター

7月7日(金)
行事食「七夕メニュー」

★ごはん　★牛乳
★七夕汁
★星型シーフードカツ
★キラキラ餅（みかん）
★減塩ソース

日本の行事　七夕

七夕は、別名「笹の節供」「星祭り」といわれ、昔から日本で大切にされてきた行事のひとつです。七夕に食べる行事食は「そうめん」です。天の川や、おりひめの織る糸に見立てられ、千年前の平安時代から食べられてきました。七夕に食べるそうめんには、病気や災いが起こりませんように、勉強や習い事が上達しますように、などの願いが込められているといわれています。

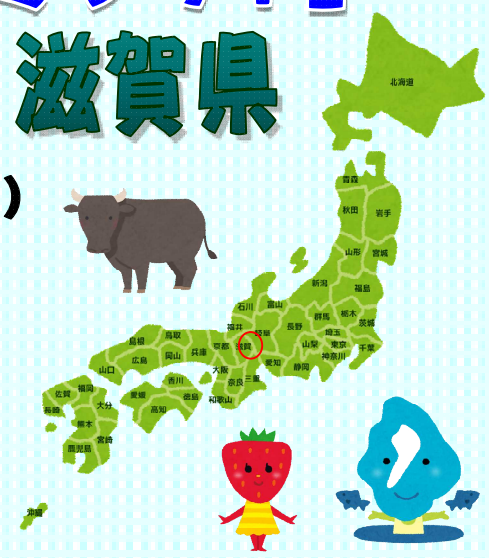
給食では、ライスパスタを『天の川』に見立てた『七夕汁』や、星の形をした『シーフードカツ』、七夕の夜空をイメージした『キラキラ餅』が出ます。七夕汁に、星形のにんじんが入っていたら、願い事が叶うかも★

2023年度　給食テーマ

「日本を巡ろう！」
第4弾　滋賀県

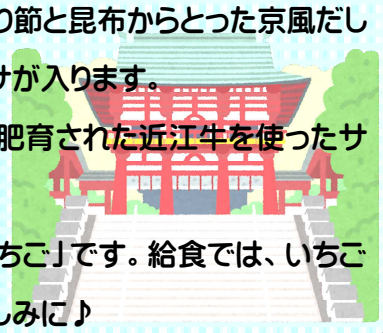
7月 13 日(木)

・ラーメン　・牛乳
・近江ちゃんぽん
・近江牛コロッケ
・いちごクレープ



日本を巡ろう！第４弾は滋賀県です。滋賀県は、かつて「近江」と呼ばれ、日本のほぼ真ん中に位置し、県土面積の6分の1を日本一の湖・琵琶湖があり、自然豊かなところです。

今回、給食に登場する「近江ちゃんぽん」は、滋賀県生まれの、ちゃんぽんです。長崎ちゃんぽんをルーツにした、ご当地ちゃんぽんが多くありますが、近江ちゃんぽんだけは、ほとんど共通するところがありません。スープの特徴は、削り節と昆布からとった京風だしの和風醤油味で、具材は肉と野菜だけが入ります。

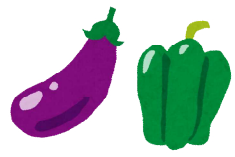


「近江牛コロッケ」は、滋賀県内で肥育された近江牛を使ったサクッとジューシーなコロッケです。

また、滋賀県を代表する果物は「いちご」です。給食では、いちごを使ったクレープが登場します。お楽しみに♪

ビタミンたっぷり♪ おいしいね！夏野菜

7月6日(木)
夏野菜の味噌炒め



気温が高くなってくると、そうめんや冷奴など、冷たいものを食べたくなりますね。しかし、冷たいものばかり食べていると、夏バテをしてしまいます。そこでおすすめなのが、夏野菜です。夏野菜には、暑さに負けないパワーを持つビタミンや、水分がたっぷり入っています。

いろいろな夏野菜を食べて、これからの季節も元気に乗り切りましょう。