

日 曜	献 立	1人1食 kcal	たん白質 g	脂質 g
7 月				
1 月	牛乳 たこめし メンチカツ にらともやしのあえもの みそ汁 行事食(半夏生):たこめし	765	28.7	27.8
2 火	牛乳 ごはん 豚キムチ ユイミンゴン	771	27.7	24.7
3 水	牛乳 コッペパン ポテトのカレー煮 みそドレサラダ アセロラゼリー	725	25.2	24.4
4 木	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ おひたし 白玉汁	714	24.3	18.5
5 金	牛乳 ごはん ガパオライス アーモンドサラダ ひよこ豆のスープ 世界の料理(タイ)	711	24.2	20.5
8 月	牛乳 ごはん チンジャオロウスウ 春雨スープ 天の川ゼリー 七夕の献立	739	27.9	19.3
9 火	牛乳 麦ごはん マーボーなす 切り干しサラダ 煎りいりこ	784	28.9	24.3
10 水	牛乳 ごはん 一食納豆 きびなごのフライ 酢の物 みそ汁 7月10日:納豆の日	742	26.3	21.2
11 木	牛乳 背割りパン チリドック 野菜スープ	701	31.5	27.9
12 金	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー 海草サラダ	795	24.8	25.0
16 火	牛乳 パエリア じゃがいもときゅうりのサラダ チョリソスープ ヨーグルト 世界の料理(スペイン)	712	27.8	21.3
17 水	牛乳 ごはん レバーと大豆のこはく煮 茎わかめのサラダ みそ汁	757	26.5	21.0
18 木	牛乳 ミルクパン ラタトゥイユ ごぼうサラダ 食育の日:ラタトゥイユ	737	30.6	30.0
8 月				
28 水	牛乳 ライ麦パン 夏野菜のスパゲティ ズッキーニサラダ 旬の食材(夏野菜)	846	32.6	29.8
29 木	牛乳 麦ごはん 感謝weekリクエスト:アイス(シャーベット) ビビンバ 冬瓜スー ビビンバ	727	25.9	19.6
30 金	牛乳 ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁 8月31日(野菜の日)	784	23.9	26.3

※臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。
 ※塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

令和6年度・食育の日のテーマ
食文化:和食・日本の郷土料理と世界の料理

毎月19日は
食育の日

「フランス」の料理

フランスは、ヨーロッパ大陸の西部に位置し、大西洋と地中海に面した国です。豊かな壤土と気候風土に恵まれており、各地域の特色を生かした郷土料理が受け継がれています。フランス料理は、世界三大料理のひとつである他、「フランス美食術」「バゲットの技術と文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。

今年の夏季オリンピック・パラリンピックは、フランスの首都パリで開催されます。これを機に、フランスの食文化にも目をむけてみましょう。



フランスの食事

主食:パン

フランス料理には、主食のパンが添えられます。日本で「フランスパン」といわれるおなじみのバゲットは、フランスで購入されるパンの約80%を占めます。スープやソースをつけて食べるなど、他の料理をより美味しく味わうためにも欠かせない存在です。



家庭料理

フランスには、ポトフやブイヤベース、ラタトゥイユなど、世界でも有名な家庭料理がたくさんあります。日本の洋食としても知られている「オムレツ」や「クロケット(コロッケ)」はもともとフランスから入ってきたもので、日本の家庭でもよく食べられています。



スイーツ

「花の都」とも呼ばれる首都のパリは、多くのスイーツが発祥した地です。マドレーヌ、マカロン、クレープ、シュークリーム、モンブランなど、日本人にもなじみ深いさまざまなスイーツがフランスから生み出されました。



フランスでは、主にナイフとフォークを使って食事をします。スープはすすらず、スプーンを使って、パンはちぎって食べます。1日3回の食事を大切に、食事の時間を楽しむ文化があります。



7月の献立より

ラタトゥイユ

材料(4人分)

- ・とり肉(角切り) 250g
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・なす 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・トマト(中) 1個
- ・セロリー 10cm程度
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・水 1/4カップ
- ・ケチャップ 100g
- ・さとう 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ① トマトは湯むきする。
- ② ズッキーニとなすは1cmの輪切り、玉ねぎピーマン、湯むきしたトマト、セロリーは2cmの角切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、とり肉を炒める。
- ④ 肉に焼き目がついたら、②の野菜を炒め、水を加えて煮る。
- ⑤ 全体に火が通って野菜がしんなりしたら、調味料で味を調えて仕上げる。



南フランスの郷土料理です。フランス語で「ラタ」はごった煮、「トゥイユ」はかきまぜるという意味で、野菜を炒めてじっくり煮込んで作ります。