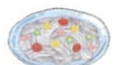


週間予定献立表

令和8年8月



	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)
昼食	オムライスデミソース  コンソメスープ(キャベツ) マカロニサラダ マスカットゼリー	冷やし中華  南瓜の煮つけ パイン缶	ごはん 味噌汁(芋) あじのかば焼き風 ごぼうと挽肉の炒め煮 ほうれん草と卵の和え物 蒸しパン(抹茶)	ごはん 味噌汁(わかめ、葱) ポークチャップ 豆腐とカニの旨煮 ブロッコリーサラダ オレンジゼリー	セタソーメン  カレーコロッケ すいか	冷やしきつねうどん  じゃが芋の煮っころがし バナナ
	Kcal 552 蛋白質 20.3g 脂質 15.7g 炭水化物 86.5g 食塩 2.8g	Kcal 536 蛋白質 20.5g 脂質 7.6g 炭水化物 100.0g 食塩 3.1g	Kcal 539 蛋白質 24.2g 脂質 13.6g 炭水化物 83.6g 食塩 2.7g	Kcal 629 蛋白質 23.8g 脂質 21.9g 炭水化物 83.7g 食塩 2.1g	Kcal 533 蛋白質 18.6g 脂質 13.9g 炭水化物 86.0g 食塩 7.7g	Kcal 455 蛋白質 13.2g 脂質 5.2g 炭水化物 88.1g 食塩 3.6g



セタとは、織姫さまと彦星さまが天の川を渡って、1年に1度だけ出会う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。「ロウソク出ーせ出ーせよー 出ーせーないとー かっちゃんぞー おーまーけーにーひっかくぞー」 漁師町では「今年豊年セタまつり」という歌詞からはじまることが多く、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？セタには、天の川をイメージした「ソーメンが良く食べられます。また、夏に美味しいすいかです！暑い時期にぴったりなメニューです。



	8月10日(月)	8月11日(火)	8月12日(水)	8月13日(木)	8月14日(金)	8月15日(土)
昼食	ごはん コンソメスープ(キャベツ) チキン南蛮風 南瓜の甘露煮 もやしの中華サラダ オレンジ	麦ごはん かきたま汁(卵・葱) 豚肉のチンジャオロース風炒め かぶとつみれの白煮 とろろ芋 ミルクデザート(いちご)	ごはん 味噌汁(わかめ・葱) さばのみりん焼き 金平ごぼう 菜の花辛子和え ぶどうゼリー	冷しゃぶうどん  ジャーマンポテト ミニ蒸しパン(レモン)	ごはん 味噌汁(卵、葱) 赤魚の粕漬け焼き ふきの炒り煮 キャベツとハムのサラダ 洋梨缶	ごはん 味噌汁(豆腐、葱) 鶏大根煮 コロッケ 茄子の生姜和え パインゼリー
	Kcal 548 蛋白質 18.2g 脂質 16.1g 炭水化物 85.2g 食塩 2.5g	Kcal 638 蛋白質 24.1g 脂質 23.2g 炭水化物 80.9g 食塩 2.4g	Kcal 516 蛋白質 21.3g 脂質 13.3g 炭水化物 86.0g 食塩 2.7g	Kcal 552 蛋白質 20.5g 脂質 16.6g 炭水化物 76.9g 食塩 3.6g	Kcal 481 蛋白質 21.7g 脂質 9.7g 炭水化物 78.2g 食塩 2.6g	Kcal 576 蛋白質 19.5g 脂質 14.8g 炭水化物 91.0g 食塩 2.7g



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、「ありがたい気持ちを考える日」ということで作られたのだそうです。

