

7月☆給食もりつけ表

2018年
ひばり分校



<今月のめあて>

すききらいなく 食べよう!



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>八宝菜は、豚肉やいか・ほたて貝にいろいろな野菜も入ったバランスのよい料理です。中国の料理の特徴は、食材の栄養分をむだなくとれる工夫がされていること！夏バテしやすい時期なので、しっかり食べてくださいね。</p>	<p>むし暑い梅雨の季節は、食中毒がおこりやすい時期です。見えないけれど…みなさんの手には汚れやばい菌がたくさんついていますよ！しっかり手洗いをし、せいけつな手で食べましょう。</p>	<p>筑前(ちくぜん)というのは江戸時代まで福岡県にあった地名。とり肉とにんじん・ごぼうなどの野菜を油でいためて煮こんだ郷土料理です。きょうはかわいなお花の形をしたがんもどきも入っていますよ。</p>	<p>ミネストローネは、トマトを入れて作るイタリアのスープです。トマトのさわやかな酸味は夏バテ予防や食欲増進の効果があります。1年に1度だけ登場する「野菜のあま味と栄養」たっぷりのスープです。</p>	<p>明日、7月7日の七夕(たなばた)にちなんで、たなばた汁が登場！そうめんは天の川、オクラは星の形にしていますね。オクラのネバネバには疲れをとったり、おなか調子をことのえる働きがあります。</p>
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p><芳泉中学校区*すこやか献立> 夏が旬の野菜、かぼちゃ・なす・ピーマン入りのカレーと、カルシウムたっぷりの骨コツコツサラダは、芳泉学区の小中学校共通メニューで実施します。暑さにまけないよう、しっかり食べてくださいね！</p>	<p>夏になると暑さで食欲がなくなりがちです。きょうのうどんの汁は、あまり具が入らない、あっさりとしたかけ汁です。かき揚げをトッピングに、ごまあえといっしょに食べると栄養のバランスもとれて夏バテ予防になりますよ。</p>	<p>沖縄料理の登場です。豚肉に含まれるビタミンB1は夏バテ防止に大活躍。沖縄産の黒砂糖を使います。また、ゴーヤのがみは消化を助ける働きがあります。冷凍パインも沖縄県産のとってもおいしいパインです。</p>	<p>マーメレードは夏みかんなどの皮を砂糖で煮たもの。揚げたもののソースにもなります。サマースープは旬のレタスが入った暑い季節にピッタリ！(レタスは岡山市藤田で栽培されたもの) きょうは幼保の交流給食の日です。</p>	<p>枝豆(えだまめ)は名前のとおり「枝に豆がついている」ように実ります。緑色をしたやわらかくておいしい枝豆ですが、そのまま大きく育つと大豆になります。じつは…枝豆と大豆は同じ豆！食べるなら「今」です。</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	<p>太陽の光をいっぱいあびた、真っ赤なトマト、紫色のなす、緑色のきゅうり、カラフルなピーマンなど、いろいろな夏野菜が旬をむかえます。きれいな色には『夏に負けないで乗りきる秘密』がかくされていますよ♪ しっかり食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。(^^) /</p>	
<p>うみの日</p>	<p>じゃこ豆は、ちりめんじゃこといり大豆をカリッと焼いてたれをからめたカミカミ献立。よくかんで食べましょう！今日はみんなの楽しみにしていたセレクトデザートの日です。何を選んだか覚えていますか？</p>	<p>「あなごのまぜごはん」は名古屋の『ひつまぶし』をアレンジした献立です。まず、あなごの具をごはんに混ぜて食べます。次に、つゆをかけて食べます。また違ったおいしさになります。3つのバリエーションを楽しめますよ。</p>		