

7月給食盛り付け表

芳泉中学校

【今月の目標】
夏の食事について考えよう！

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>給食なし</p> 	<p>小魚や厚揚げ、チンゲンサイ等、カルシウムや鉄分が豊富な食材を多く使っています。また、よくかむことで消化吸収がよくなります。</p> <p>ミニトマト </p> <p>小魚のアーモンドがらめ </p> <p>ごはん  厚揚げの中華煮 </p>	<p>夏向けのあっさりしためん料理には、肉・魚・野菜などを組み合わせることで、バランスがよくなります。</p> <p>冷凍みかん </p> <p>きざみのり  さわらのゆかり揚げ </p> <p>井  おろしきゅうりのぶっかけうどん  きゅうりのからしあえ </p>	<p>日本型食生活は、ご飯を中心に、旬の野菜や魚、肉、卵、豆類や海そうなど、多くの食材を使った栄養バランスがよい健康的な食事です。</p> <p>酢のもの </p> <p>麦ごはん  五目豆 </p>	<p>かぼちゃやなすは夏の旬の野菜です。チーズ焼きにするとおいしくいただくことができます。旬の味を楽しみながら、自然の恵みに感謝しましょう。</p> <p>なすとかぼちゃのチーズ焼き </p> <p>胚芽パン  野菜スープ </p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>あじのような背が青い青魚には、DHAやEPAといった体によい脂(あぶら)が多く含まれています。</p> <p>手作り梅ひじきふりかけ </p> <p>あじの南蛮漬け </p> <p>ごはん  みそ汁 </p>	<p>カレーライスには、たくさんのスパイスが使われています。食欲をそそられる香りやピリッと辛い味で、夏野菜をおいしくいただきます。</p> <p>大根サラダ </p> <p>乳酸菌飲料 </p> <p>夏野菜のカレーライス </p>	<p>夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤはにがりといわれるように、苦みがありますがビタミンCが豊富です。</p> <p>冷凍パイナップル </p> <p>井  塩ラーメン  ゴーヤチャンプルー </p>	<p>基本的調理方法は、焼く・揚げる・煮る・蒸す・ゆでる・炒める・和えるの七つがあります。</p> <p>とりめしの具 </p> <p>とりめし  はんぺんのすまし汁 </p>	<p>ラタトゥイユは、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトといっしょに煮込んだフランスの家庭料理です。</p> <p>さけの香草パン粉焼き </p> <p>マーマレード </p> <p>米粉パン  ラタトゥイユ </p>

1学期の給食は7月14日(金)が最終日になります。

7月18日(火)までにエプロンの洗濯をして忘れず持ってきてきましょう。

2学期の始業式は8月25日(金)です。給食は8月28日(月)から始まります。元気に登校できるように、夏休み中も『早寝・早起き・朝ご飯』を心がけ、生活リズムをしっかりととのえておきましょう。

