

7月給食盛り付け表

2024年
石井中学校



【今月の目標】

夏の食事について考えよう！

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
冬瓜は岡山の特産品の一つで、牛窓で作られています。体を冷やしたり、ナトリウム排出効果があります。地産地消で暑さを乗りこえましょう。 冬瓜のごま酢あえ あなごはんの具 丼 あなごはん そうめん汁	期末考査 (給食なし)	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。野菜もしっかりとれる献立です。 わらびもち さわらのゆかり揚げ 丼 おろしぶっかけうどん きゅうりのからしあえ	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。 冷凍みかん 酢のもの 丼 麦ごはん 五目豆	夏が旬のかぼちゃやなすは岡山県でも多く栽培されています。チーズ焼きにするとおいしくいただくことができます。旬の味を楽しみましょう。 なすとかぼちゃのチーズ焼き 丼 スイーツ ポテトパン 野菜スープ
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
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が多く含まれています。さっぱりとした南蛮漬は、暑い時期におすすめです。 手作り梅ひじきふりかけ あじの南蛮漬 丼 ごはん オクラのみそ汁	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。食欲をそえ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。 大根サラダ 乳酸菌飲料 丼 夏野菜のカレーライス	夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤはにがう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。 冷凍パイ 丼 塩ラーメン チャンプルー	基本の調理方法は、焼く・揚げる・煮る・蒸す・ゆでる・炒める・和えるの7つがあります。食材に合った調理をしましょう。 とりめしの具 丼 とりめし はんぺんのすまし汁	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。 さけの香草パン粉焼き マーマレード 丼 米粉パン ラタトゥイユ

1学期の給食は7月 12日(金)が最終日になります。

貸出エプロンを借りている人は、7/16(火)までにエプロンの洗濯、アイロンがけをして、返却をお願いします。忘れず持ってきてきましょう。

2学期も衛生的にスタートするために、ご協力をよろしくお願いいたします。

