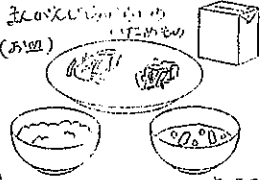
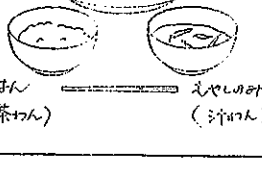
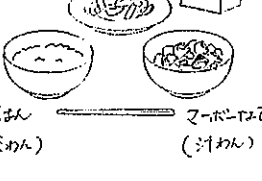
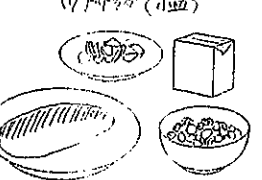
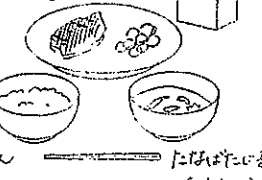
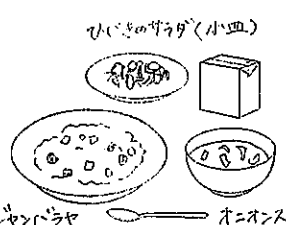
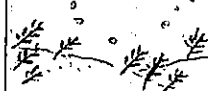
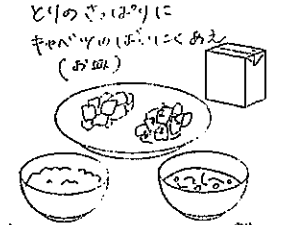
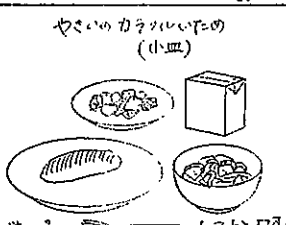
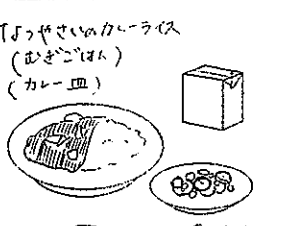


まじゅうしょくカレンダー 7月 No.1

	はいぜん	体をつくる もとなる	体の調子をととのえる	エネルギーの もとなる	ひとくちメモ	きゅうしょくの かんそうをかいて
		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		
1日 (金)	とりにくのてりや まのびんじょうの (お皿)  ごはん (茶碗) ぎゅうにゅう すまあげの すまいじ (汁碗)	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ ぎつまあげ	たまねぎ にんじん まんかんじょうからし あおねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	万願寺とうがらしは、舞鶴(京都府北部)の万願寺という地域で生まれた辛くない唐辛子です。シシトウが祖先ですが、シシトウよりも大きく、果肉が厚いのが特徴です。また、長さは大人の手のくらい大きく「とうがらしの王様」と呼ばれています。	
4日 (月)	ぶたにく キャベツとささみの (お皿)  ごはん (茶碗) えやしのめし (汁碗)	ぎゅうにゅう ぶたにく はなかつお あぶらあげ ちゅうみそ	たまねぎ あおじそ キャベツ にんじん (冷)さんどまめ もやし	ごはん サラダあぶら	もやしは、豆類の種を水につけて暗いところで育てたもので、私たちが食べているのは芽と茎の部分です。日本では、主に緑豆、ブラックマッペ、大豆の3種類の豆からもやしが作られており、太さや味が少しずつ違います。	
5日 (火)	はなかつおのすめもの (お皿)  ごはん (茶碗) マーボー豆腐 (汁碗)	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ちゅうみそ ハム	にんにく しょうが なす(地場産) たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	クイズ① なすは紫色をしています、その色葉(色のもと)の名前は、何というでしょう？ ① ナスニン ② ナスノン ③ ナスピン	 ①...さきこ
6日 (水)	トマトと豆腐(お皿)  こくとうパン (パン皿) チリコンカーン (汁碗)	ぎゅうにゅう あいびきミンチ だいず ツナ	にんじん たまねぎ マッシュルームみずに (冷)ホールコーン にんにく キャベツ	こくとうパン サラダあぶら さとう	チリコンカーンは、大豆とひき肉、野菜などをトマト味で煮込んだ、栄養たっぷりの献立です。誕生したのは約200年前のメキシコと言われていますが、今ではアメリカの家庭や日本の給食でもよく食べられています。本場ではトルティーヤと一緒に食べられますが、給食のパンと一緒に食べても美味しいですよ。	
7日 (木)	サバのいりかき きゅうりのきゅうり (お皿)  ごめん (茶碗) たけのこ (汁碗)	ぎゅうにゅう サバ	しょうが きゅうり(地場産) にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごはん さとう そうめん	七夕の日になみ、そうめんの入った七夕汁が登場します。七夕にそうめんを食べる風習は、今から約1100年前の平安時代の頃、七夕の日に素餅(そうめんの原型)を供えて無病息災を願ったことが始まりと言われています。また、そうめんの見た目がきれいな天の川に似ていることからとも言われています。	

まゆしゅくカレンダー 7月 No.2

	はいぜん	体をつくる もとになる 赤色の食品	体の調子をとのえる 緑色の食品	エネルギーの もとになる 黄色の食品	ひとくちメモ	きゅうしゅくの かんそうをかいいてね
8日 (金)	ひじきのずうだく(小皿)  ジャンバラヤ(カレー皿) オニオンスープ(汁皿)	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ベーコン	たまねぎ(冷)ホールコーン あかパプリカ きパプリカ ピーマン にんにく にんじん きゅうり パセリ	オリーブオイル さとう サラダあぶら	クイズ② ひじきは、食べるときは 黒色ですが、海にいたるときは 何色をしているでしょう？ ① 紫色 ② 緑色 ③ 赤色	  ②...そりこ
11日 (月)	とりのさばりに キャベツのほしにくあえ(お皿)  ごはん(茶碗) もずくじゆ(汁皿)	ぎゅうにゅう とりにく(冷)もずく	キャベツ にんじん えのきだけ あおねぎ	ごはん さとう	もずくは他の海藻に巻き付いて生 息するので、「藻付く」という言葉 から名前がつきました。もずくの特 徴であるぬめりの正体は、「フコダ イン」という名前の食物繊維で、昆 布の5～6倍も含まれています。食 物繊維はおなかのそうじをしてくれ るので、私たちに欠かせない栄養素 のひとつです。	
12日 (火)	ハモの「フ」にあじ きりぼし(ごん)の(お皿)  ごはん(茶碗) ぶとわめの みそ汁(汁皿)	ぎゅうにゅう ハモ あぶらあげ ほしわかめ ちゅうみそ ふ	しょうが にんにく きりぼしだいごん ごんにやく にんじん たまねぎ	ごはん ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら さとう	ハモは、体長2mほどの大きな魚 で、その姿はうなぎやあなごに似て います。鋭い歯で噛みつくことか ら、「噛む」という言葉がなまって 「ハモ」という名前がついたそう です。小さな骨が沢山ありますが、唐 揚げにしているので、よく噛むと美 味しく食べることができます。	
13日 (水)	やさしいカラフルい(小皿)  こがたパン(パン皿) トマトと豆腐の スパゲティ(汁皿)	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん なす トマト にんにく きピーマン あかピーマン キャベツ ズッキーニ	こがたパン スパゲティ オリーブオイル	野菜のカラフル炒めには、5種類 のカラフルな食材を使います。黄色 と赤色のピーマン、黄緑色のキャ ベツ、緑色のズッキーニ、ピンク色 のベーコンです。また、細かく刻んだ にんにくも入っているので、暑い夏 でも食べやすい風味に仕上がって います。	
14日 (木)	 リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん	今年度初めてのリクエスト給食で す。色々なリクエストがありました が、さて、どの献立登場するでし ょうか？	
15日 (金)	「じゃやさいのカーライス (むぎごはん) (カレー皿)  ぎゅうりと コーンのずうだく(小皿)	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが なす かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん きゅうり (冷)ホールコーン	むぎごはん サラダあぶら じゃがいも さとう	夏に美味しいなすやかぼちゃ、ト マトなどの野菜がたっぷり入ったカ レーライスです。 1学期の給食は今日で終わりです が、夏休みの間も早寝・早起きを心 がけ、3食しっかり食べて暑さに負 けず元気に過ごしましょう。 2学期の給食も、お楽しみに！	