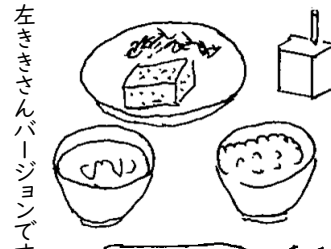
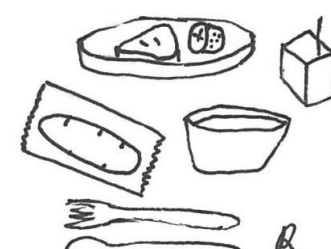


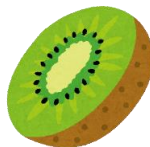
月	火	水	木	金
献立表 500号記念 ① これまでの献立表 ← 裏面にGO! → ② 全部かいてもらったよ 献立表イラスト ↓ →	1 エネルギー たんぱく質 しつ 571 kcal 30.1 g 18.7 g こめこパン ギョウにゅう しろみぎかなのオイルむし ポテトサラダ キャラメルパテ トマトとまめのスープ  左ききさんバージョンです	2 エネルギー たんぱく質 しつ 569 kcal 28.5 g 17.7 g ごはん ギョウにゅう ひじきとじゃこのたまごやき もやしとあげのごまあえ なっばのにびたし  あきら	3 エネルギー たんぱく質 しつ 705 kcal 22.2 g 23.7 g ドライカレーライス あげじゃが ぶどうヨーグルト ギョウにゅう  サトシ	4 エネルギー たんぱく質 しつ 818 kcal 22.3 g 21.2 g コッペパン ギョウにゅう ミートパイ パンプキンポタージュ キウイフルーツ  R
7 エネルギー たんぱく質 しつ 578 kcal 25.6 g 18.1 g ひやしそうめん ギョウにゅう ささみのてんぷら かぼちゃのてんぷら オクラのてんぷら たなばたデザート  ナオミ	8 エネルギー たんぱく質 しつ 570 kcal 28.1 g 17.4 g コッペパン ギョウにゅう いかのスペインあげ ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ はちみつ  ソテー	9 エネルギー たんぱく質 しつ 602 kcal 28.5 g 13.2 g ぶたにくときゅうりのしょうがどん こまつなのおかかあえ オクラとかぼちゃのみそしる ももゼリー ギョウにゅう  まさよ	10 エネルギー たんぱく質 しつ 653 kcal 34.8 g 16.7 g ごはん ギョウにゅう とうりのからあげ ビリカラきゅうり ひやしそうめんじる レモンゼリー  しちゃん	11 エネルギー たんぱく質 しつ 652 kcal 19.0 g 18.0 g カレーピラフ わかめサラダ すいか ギョウにゅう  ヒロフミ

今月の献立表のイラストは、村立学校の校長先生、教頭先生、給食センターの所長さん調理主任さんに描いていただきました♪
7/4分はALTの先生です。みなさま、ありがとうございます。

7/4 外国料理 第3弾! ALTの先生に教えてもらいました ニュージーランド料理献立

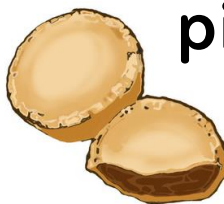


Kiwi fruit



ニュージーランドの果物と言えば「キウイフルーツ」! ビタミンたっぷりです。名前の由来は、ニュージーランドの国鳥「キウイ」に似ているからだそうです。

Meat pie



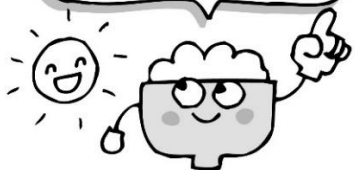
イギリス生まれの「ミートパイ」。ニュージーランドでは国民食とも呼ばれるくらい、とても人気。パイ生地にはき肉を入れて焼いたもので、丸型が多いのですが、給食では三角型にしました。



Pumpkin soup

ニュージーランドではかぼちゃのスープもよく食べるそうです。この日のかぼちゃはニュージーランド産ですよ!

朝ごはん
食べよう!



どんな 朝ごはんが いいのかな? ひとつずつ、ステップアップでいいですよ♪

STEP ① 主食



ごはん、パン、めん
食欲ない人もまずはここから!
脳のエネルギー、糖質を補給

STEP ② 主菜



肉、卵、魚、豆、乳
次は、体をつくるたんぱく質をプラス
卵焼きや納豆、ヨーグルトでもOK!

STEP ③ 副菜



野菜、フルーツ
さらに、ビタミン、食物繊維を
バランスが整って満足感も♪

かんたん 朝ごはんレシピを紹介します! 給食センター ホームページを 見てみてね ♪



朝ごはんレシピ
いろいろ



千早赤阪村の学校給食が始まったのは府下で一番遅く、平成5年7月からでした。

学校給食献立予定表 500号記念

これから「村の給食おいしい!」と言ってもらえるよう、がんばります♪

今月から33年目。これまで、数えきれない回数の給食を作ってきましたが、子どもや先生方の「おいしかった!」の言葉でたくさん元気をいただきました。

[illegible]