

献立表

1 やさいカレー・わかめサラダ (月) グレープフルーツゼリー・ぎゅうにゅう

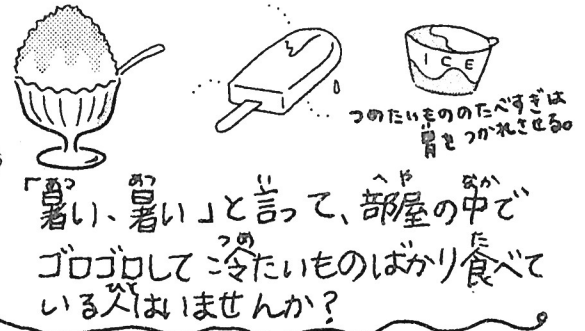
グレープフルーツは、みかんのなかまでです。グレープ(=ぶどう)のように群がってたわわに実るため、この名がつけました。



暑さにまけないために...

「暑い、暑い」と言って、部屋の中でゴロゴロして冷たいものはかり食べている人いませんか？

口当たりの良いそうめんやそば、あまい飲みものだけでは貴グループの食べものばかりで、「体がだるい」原因になります。4月からの給食によりてお話しした赤グループ、緑グループの食べものを思い出して、いっしょに食べるように気をつけよう。水分をとりすぎず、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。



2 バーガーパン(ホキのアーモンドあげ) (火) ゆでとうもろこしのポタージュ

ほきは、あっさりした白身魚です。パンにはおさんで、フィッシュバーガーにして食べてください。



3 やきそば・シラスのスープ (水) ナタデココヨーグルト

やきそばは、中国語で「炒麺」といいます。日本のやきそばはソース味ですが、本場の中国では塩やしょうゆ、オイスターソースなどで味付けします。



4 ごはん・すぶた・ひじきサラダ (木) えだまめ・れいとうパイナップル

えだまめは、ある豆の子どもです。さて何の豆？

- ① さやえんどう
- ② たいす
- ③ あずき

②: 正解



5 うずまきパン・スパニッシュマーマーリン (金) いんげんソテー

食べものにはいろんな色があります。色合いが良い料理はおいしそうに見え、食欲をそそります。給食のこんだては、栄養のバランスだけでなく、色も考えてつくっています。



8 ひやしそうめん・なつとうかきあげ (月) ミントマト

七夕は、きょうは七夕。おりひめとひこぼしは会えたのかな？今日はそうめんを天の川に、ミントマトをふたりに見立てたこんだてです。



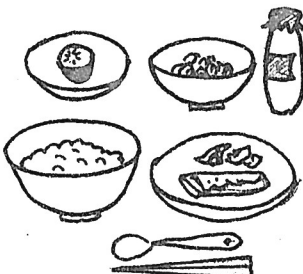
9 こくとうパン・シーフードグラタン (火) ミネストラスープ

ミネストラスープには野菜がたっぷり入っています。暑くてあまり食欲がわかない時も、スープなら食べやすい。トマトには体の余分な熱をとるはたらきがあります。



10 ごはん・さけの Mayoネズやき (水) ごもくまめ

サケは、古くから人々に親しまれていた魚です。平安時代には、サケが宮中の給料の一部として支給されていたそうです。



11 ごはん・さつまあげ (木) ヨーグルト

さつまあげは、魚のすりみを油であげたもので、関東では「さつまあげ」、関西では「てんぷら」、鹿児島では「つけあげ」とよんでいました。最近あまり区別されていないようですね。



12 うなぎちらしずし (金) すいか

スイカは、水分がたっぷりでおしっこを出やすくする成分も含まれています。「スイカを食べたら便所の前で眠れ」と言われたりもします。



※ 7/12 で 1 学期の給食はあわりです。2 学期は、9/6 から はじまります。元気に、夏をすごしましょう。(おうちえんは 9/12 ~)