

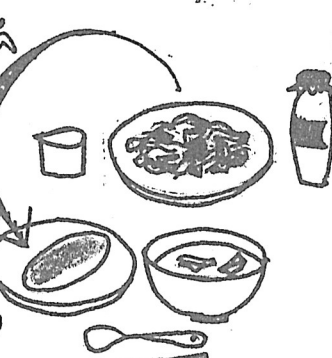
こんだてひょう
献立表

ちはやあかさかそりつからこうきゆうしよく
早赤阪村立学校給食センター
今月のリクエスト南大立は...
赤阪小学校6年

★お知らせ★
・今月から弘雅園の給食は月・火・木・曜日で
・1学期の給食は7/1(金)まで(給)は7/10(水)
・2学期は9/8(月)～始まります。

1 (火) ベビーパン・やきそば
レタスのスープ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

本当は パンの日にやきそばなんて黄グループばかりで良くなさそうだけれど、今日のやきそばは、はめんが少なく、具がたっぷり。パンもいつもより水締めです。




2 (水) ごはん・みそかつ・れんこんチップス

今日のとんかつには、みそだれをかけます。

みそかつ は、お豆腐屋の名物料理です。赤みそを使ったら、たれが食欲をそそります。


1・2年生の時に食べた、レモンチップスがもう食べた～い。赤阪小学校(6)年(坂口希)



3 (木) ごはん・小たにくのあじつけのり・むらもきゅう・ヒリカラきゅう


小たにく は、疲れをとるはたらきがあるので、夏バテ予防にぴったりです。

にんにくや玉ねぎ、にらなどは、その交果を高めます。



4 (金) バーガーパン・ハンバーグ・カレーキャベツ・ゆでたまご・ミネストラス

ハンバーグ は、ドイツの船乗りさんが、ハンブルクという港で、モンゴルから持ち帰ったひき肉を焼いて食べたのが始まりです。(ハンブルクは英語でハンバーグ)




5 (土) たなばた献立

そうめんの具は、東條 静さんのアイデアです。



6 (日) クロワッサン・とりこのカレー・ポテトサラダ


ポテトサラダ は、食缶の中でよくマヨネーズとまぜてから酸っぱく仕上げます。



7 (水) ちゅうかふう たきこみごはん・やきししゃも・リンゴ

わたしはだれでしょう? 中華風たきこみごはんの中に入っています。食べてみて、わかるかな?

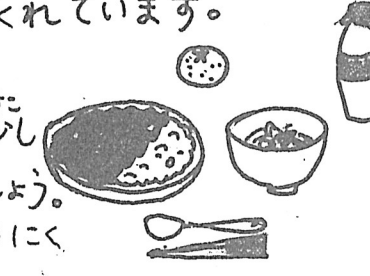
① やしの実
② まつの実
③ うめの実



8 (木) ハヤシライス・ワカメサラダ

ワカメサラダの中には、うすく切ったれんこんが入っていますね。シャキシャキした歯ざわりが、サラダをおいしくしてくれています。

れんこんをゆかるときは、少し酢を入れましょう。色が黒くなりやすいです。



9 (金) うなぎちらしずし

うなぎ を土用の丑の日(今年は7月25日)に食べる習慣は、よく知られています。このはじまりは、200年以上も前の江戸時代に、平賀源内という有名な学者が考えたうなぎ屋のコーンチャルだといわれています。



夏を元気にすごそう!

「冷たい飲みものや食べもののとりすぎ」は胃や腸を疲れさせる。「体がだるい」のは栄養不足かも。汗と一緒には、沢山の栄養素が出て行くので、赤や緑のグループの食べものもしっかり食べよう。

① さかな、いんげん、たまご、ぎゅうにゅう、だいずなど
② やさい、くだもの、きのこなど

