

ひづけ 日付 (曜)	献立名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(さいろ)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
1 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		★
	サケの生姜風味焼き	サケ		しょうが		あぶら		
	五目煮物	とりにく こうやどうふ	にんじん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	さとう			
2 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		きゅうり
	フェイジョアード	ぎゅうにく ソーセージ きんときまめ		たまねぎ にんにく	あぶら			
	ポテトサラダ			キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも さとう	あぶら		
3 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		オクラ
	太刀魚のかば焼き風	タチウオ			でんぶん さとう	あぶら		
	七夕麺		にんじん こまつな オクラ たまねぎ	そうめん				
6 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		★
	ドライカレー	ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	あぶら			
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき		キャベツ	さとう	あぶら		
	シークワサーゼリー				シークワサーゼリー			
7 (火)	ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう				ロールパン いちごジャム		★
	ホキのピザ焼き	ホキ チーズ	ねぎ	たまねぎ コーン				
	青菜と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	あぶら				
8 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		しそ
	厚揚げのみそ炒め	とりにく あつあげ あかみそ	にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	さとう	あぶら		
	キャベツともやしのしそあえ		しそこ	キャベツ もやし				
9 (木)	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		とうもろこし
	スパゲッティホワイトソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ にんにく しめじ	スパゲッティ	あぶら バター		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし				
10 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		しそ
	サワラのしそ粉揚げ	サワラ	しそこ	でんぶん		あぶら		
	白みそ汁	しろみそ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	たまねぎ				
13 (月)	牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト						えだまめ
	チキンライス	とりにく		にんじん たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ	あぶら		
	わかめスープ		わかめ	ねぎ	もやし えのきだけ			
14 (火)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		トマト
	ホキのパーペキューソースかけ	ホキ		ねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら		
	トマトとレタスのスープ	とりにく		トマト こまつな たまねぎ レタス	あぶら			
15 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		★
	シシャモのから揚げ	シシャモ			でんぶん	あぶら		
	豚汁	ぶたにく あかみそ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	キャベツ	じゃがいも			
16 (木)	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		★
	焼きそば	とりにく けずりぶし あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		ごぼう こんにゃく	さとう	ごま		
17 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		ピーマン
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン しょうが たけのこみずに	でんぶん さとう	あぶら		
	中華野菜スープ	とりにく とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうが	でんぶん		あぶら		
20 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		かぼちゃ なす
	米粉の夏野菜カレー	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす しょうが にんにく セロリ	こめ じゃがいも でんぶん		あぶら		
	キャベツのソテー	まぐろあぶらづけ		キャベツ	あぶら			
21 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		なす ズッキーニ トマト
	サケのムニエル	サケ				こめこ	あぶら	
	ラタトゥイユ	とりにく	にんじん トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく セロリ	あぶら			
22 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		★
	サワラの南部焼き	サワラ				ごま		
	まこもたけの きんぴら	とりにく	にんじん	ごぼう しょうが まこもたけみずに	さとう	あぶら		

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※27日(月)の分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 (曜)	こんだて 献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(さいり)		
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
27 (月)	おまごはん 牛乳 とりのから揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ わかめ	しょうが にんにく にんじん こまつな たまねぎ もやし	こめ おおむぎ でんぷん さとう あぶら	★			

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。



# きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

日ざしの強さを感じる日が多くなりました。いよいよ夏が始まります。

マスクをつけていると暑さに負けやすくなりますから、外で遊ぶときは帽子をかぶったり、日陰で涼んだりして、熱中症にならないように気をつけましょう。

みずみずしい夏野菜も、おいしく育っています。いろいろな食べ物をしっかり食べて、体の中から元気でいられるように心がけましょう♪

## 7月のこんだて紹介

### ぎょうじしよく 行事食

7月7日は「七夕」です。

七夕は、日本に昔から伝わる行事です。

願い事を書いた短冊を笹に飾る風習が全国で行われている

ほか、天の川の流れに見立てた素麺を食べる地域もあります。

給食では、切り口が星形になるオクラと、素麺を入れた「七夕麺」を予定しています。お楽しみに♪

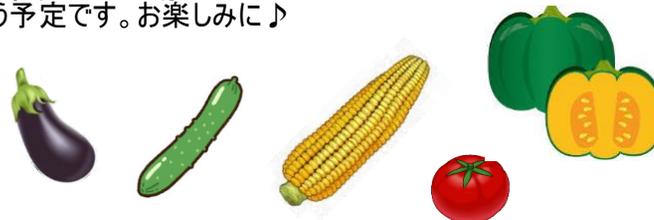


### しゅん た 旬の食べもの

今月は、きゅうりやトマト、かぼちゃ、なす、ピーマンなど、夏の旬の夏野菜を、たくさん使いたいと思います。

夏野菜は水分だけでなく、カリウムやビタミンも多いので、暑い時期にこそ、しっかり食べておきましょう。

また、9日のとうもろこしは、小学校の2年生に、皮むきをしてもらう予定です。お楽しみに♪



### しゅん た 旬の食べもの「ズッキーニ」

21日の「ラタトゥイユ」は、フランスの郷土料理のひとつです。トマトをはじめ、いろいろな夏野菜を炒めて煮込んだ料理で、なすやズッキーニも使います。

ズッキーニは、夏の旬の、淡色野菜です。きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間、緑色のものと黄色のものがあります。油なじみがよいので、炒めたり、油で揚げたりすることもあります。

給食では、7月にしか使わない野菜です。

しっかり味わってみましょう♪



### こんだてしょうかい 献立紹介「チンジャオロース」

毎年夏に入れる、中華料理の「チンジャオロース」です。

「チンジャオ」はピーマン、「ロース」は細く切った肉、という意味で、ピーマンと細く切った肉を炒めて味付けする料理です。

ピーマンは苦手な人もいますが、ビタミンCやカロテンがたくさん含まれているので、しっかり食べてほしい野菜です。

夏の旬で、一番おいしい時期ですから、この機会に親しんでもらえれば、と思います。



★ 二学期の給食は、8月18日(火)から始まります。

お楽しみに♪



いつもより短い夏休みを思い切り楽しむために、なんでも食べて、しっかり寝ましょう♪ 骨を強くする牛乳も、忘れずに飲んでね♪