

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
1	2	3	4	5
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チンジャオロースー </p>  <p>むぎごはん ワンタンスープ</p>   	<p>さけの</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ねぎソースがらめ </p>  <p>しそとごまのふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>   	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン </p>  <p>ひじき</p> <p>サラダ</p> <p>だいすの</p> <p>チリソースに</p>   	<p>やしししゃも</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごますあえ </p>  <p>むぎごはん</p> <p>たなばためん</p>   	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとろパン </p>  <p>じゃがいも</p> <p>にんじんの</p> <p>ポターージュ</p> <p>さわらの</p> <p>カップ焼き</p>   
<p>チンジャオロースーは、中華料理のひとつです。チンジャオとは中国語でピーマンのことで、ロースーとは細く切った豚肉のことで</p>	<p>ごまには、白ごま、黒ごま、金ごまなどの種類があります。カルシウムや鉄分など、私たちの体に必要な栄養素が多く含まれています。しっかりとんで食べましょう。</p>	<p>チリソースは、トマトに辛みの強い唐辛子のチリパウダーをきかせて、塩、砂糖、酢などを入れて煮詰めたソースです。パンにつけて食べましょう。</p>	<p>今日は、七夕の行事食です。七夕には、そうめんを食べて健康を願う風習があります。給食の七夕麺は、ひやむぎを天の川に、オクラを星に見立てて作られています。</p>	<p>黒糖パンは、黒砂糖を入れたパンです。黒砂糖は、サトウキビの汁を煮詰めて作られ、カルシウム、鉄分などのミネラルが、たくさん含まれています。</p>
8	9	10	11	12
<p>とりにくの</p> <p>さっぱり</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ふたにくと</p> <p>やさいの</p> <p>いためもの</p>    	<p>パンサンスウ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボー豆腐</p>    	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょう</p> <p>こめこいりパン</p> <p>コーン</p> <p>サラダ</p> <p>カレーうどん</p>    	<p>いかにぼろ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぼんじる</p>    	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ロールパン</p> <p>さけのムニエル</p> <p>こふさいも</p> <p>ミネストローネ</p>    
<p>鶏肉のさっぱり煮は、砂糖やしょう油の調味料と酢を入れて煮ています。酢は、肉の臭みを消すとともに、やわらかく仕上げてくれます。</p>	<p>マーボー豆腐には、空豆で作ったみそに唐辛子を加えて作られたトウバンジャンが入っています。少量でもピリッと辛いです。が、料理の味をよくしてくれます。</p>	<p>米粉入りパンは、小麦粉と三重県産の「ミエノユメ」の米粉を半分ずつ混ぜ合わせて作られています。</p>	<p>盆汁は、三重県の郷土料理です。昔からお盆の時期に食べられてきました。旬の野菜を使った野菜たっぷりのみそ汁です。</p>	<p>ミネストローネは、イタリアのトマト味のスープです。入っている小粒の豆は、日本ではよく「白あん」に使われている「手豆」という、白いんげん豆です。</p>
15	16	もうすぐ夏休み		
<p>うみ</p> <p>海の日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>フレンチサラダ </p>  <p>ヨーグルト</p> <p>むぎごはん</p> <p>こめこの</p> <p>カレー</p>   	<p>①はやね・はやおき・あさごはん</p>    <p>②のどがかわいたら、水分補給!</p>    <p>③おやつの食べすぎに注意!</p> 		
<p>夏休みを元気に過ごそう</p> <p>あまい飲み物はひかえよう</p> <p>規則正しい生活を!</p> <p>食事をしっかり食べよう</p>				