

7月分給食もりつけ表

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>給食当番の人は もりつけ表をよく見て 上手にもりつけましょう。</p>	<p>1</p> <p>しいらのピザやき ぎゅうにゅう</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>むぎめし</p> <p>チンゲンサイと じゃがいものスープ</p>	<p>2</p> <p>(とうふのみそかけ) ぎゅうにゅう</p> <p>みそ こんぶの つくだに</p> <p>とうふ</p> <p>むぎめし</p> <p>にくじゃがのうまに</p>	<p>3</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>こくとうパン</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ししやものからあげ</p> <p>ごまずあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>たなぼためん</p>
	<p>しいらは、夏が旬の白身の魚です。大きなものは体長2メートルをこえるので、切り身にして売られています。今日は、しいらにトマトソースをかけて、チーズをのせてピザ焼きにしました。</p>	<p>こんぶは、ひじきやわかめの仲間です。海藻で、おなかの調子を整えてくれる食物せんいがたくさん含まれています。</p>	<p>こくとうパンは、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>	<p>たなぼためんには、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見立てて作られています。</p>
7	8	9	10	11
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>くまわかめのサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>さわらのなんぶやき</p> <p>キャベツの うめふうみあえ</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうか コーンサラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごジャム</p> <p>ロールパン</p> <p>さけのパーヘキュー ソースかけ</p> <p>ラタトゥイユ</p>	<p>ほねに気をつけて 食べましょう。</p> <p>11</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>とりのさつぱりに キャベツと きゅうりのしそあえ</p> <p>1~2年生 1本 3~6年生 2本</p> <p>ナフキン</p> <p>むぎめし</p> <p>ごもくじる</p>
<p>なつやさい 夏野菜には、体内の余分な熱をとってくれる働きがあり、夏バテ予防や肌を健康に保つ効果もあります。今日のカレーには、夏野菜のなすやかぼちゃが入っています。</p>	<p>わしやく 和食は「ごはん」を中心に「汁物」「おかず」の組み合わせが基本です。旬のものやいろいろな食材を取り入れることで、栄養バランスのよい食事になります。</p>	<p>マーボー豆腐には、空豆で作ったとうがらし(わ)つくだに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ています。</p>	<p>ラタトゥイユは、フランス南部のプロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜の煮込みです。色とりどりの夏野菜の栄養をたっぷりとることができる料理です。</p>	<p>とりのさつぱり煮は、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。骨に気を付けて食べましょう。</p>
14	15	<p>なつやす きかんちゅう きそくただ せいかつ おく 夏休み期間中も、規則正しい生活を送りましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>早寝、早起き、朝ごはん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>生活リズムを整えて</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>夏バテしないからだ作りを しましょう。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>こまめな水分補給を 心がけましょう。 ただし、甘い飲み物の 摂りすぎには 気を付けましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>おやつに 気を付けましょう。 食べすぎに 注意しましょう。</p> </div> </div>		
<p>チンジャオロースは、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、ローストとは細く切った豚肉のことをさします。</p>	<p>ぼんじる みえけん 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。旬の野菜をたっぷり使った野菜のみそ汁です。</p>			