



がつぶんきゅうしょく

ひょう

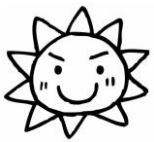
7月分給食もりつけ表



みすぎしょうがっこう

美杉小学校

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
	1	2	3	4
	ぎゅうにゅう こめこいりパン シイラのパーベキューソースかけ ラタトゥイユ	かける みそだれ ぎゅうにゅう とうふのみそかけ こんぶのつくだに むぎごはん にくじゃがのうまに	ヨーグルト ぎゅうにゅう キムタクチャーハン とうふのスープ	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう さけのピザやき むぎごはん チンゲンサイとじゃがいものスープ
	ラタトゥイユは、フランス料理の一つです。夏野菜をトマト味で煮込んだ料理で、今日はなすやかぼちゃ、ズッキーニなどを入れました。	昆布は、日本人が昔から食べてきた海藻のなかまです。おなかの調子をよくする食物せんいやミネラルなどが多く含まれています。	今日のキムタクチャーハンは、長野県塩尻市の「キムタクごはん」がもとになっています。キムタクの「キム」は、キムチ、「タク」はたくあんのことです。	とうもろこしは、夏に旬を迎える野菜です。ひげと同じ数だけとうもろこしの粒があり、ひげが茶色くなればなるほど甘みが増していきます。
7	8	9	10	11
ぎゅうにゅう ごまずあえ いわしのかばやき のせる いわしのかばやきどんぶり(むぎごはん) たなばためん	ぎゅうにゅう こくとうパン ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう チンジャオロースー むぎごはん ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さわらのなんぶやき キャベツとこまつなのうめふうみあえ むぎごはん ひじきとじゃがいものいために	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー コーンサラダ なつやさいのカレー(むぎごはん) カレーソース
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、冷麦を天の川に、オクラを星に見立てています。	ポークビーンズは、アメリカの料理で、豚肉と大豆が入っています。大豆は、畑の肉といわれるくらい栄養が豊富な食べ物です。	チンジャオロースーは、中国料理で炒め物です。「チンジャオ」は、ピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切り、という意味です。	ひじきは、昔から食べると長生きすると言われているほど栄養のある海藻で、鉄、カルシウム、食物せんいなどが多く含まれています。	今日のカレーには、トマトやかぼちゃなど、夏が旬の野菜が入っています。夏野菜は、汗をかいたときに不足がちな水分やミネラルをとることが出来ます。
14	15	16	7月7日は七夕です 七夕にそうめんを食べる由来は、中国で食べられていた「策餅」という料理からきています。中国では、七夕の日に無病息災を祈願して、策餅を食べる習慣があり、それが日本に伝わり、同じく小麦粉から作られるそうめんが食べられるようになったと言われています。	
ぎゅうにゅう いかにあげに しょうがじょうゆあえ むぎごはん ぼんじり	ぎゅうにゅう すいか げんりょうロールパン ツナとトマトのスパゲッティ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりのからあげ(ひとり2こ) キャベツときゅうりのしそあえ むぎごはん ごもくじり		
盆汁は三重県の郷土料理です。大豆や旬の野菜をたくさん使った汁物で、お盆の時に食べられています。盆汁のみそは、地元的美杉みそを使用しました。	すいかは、縦に縞々模様が入ったものが一般的ですが、模様のないものや、果肉が黄色のものなど様々です。水分が多く、のどの渇きを潤すので夏にぴったりの食材です。	きゅうりには、体を冷やすカリウムや水分が多く含まれています。汗をかいたら、夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。		



夏野菜を食べましょう

トマト



真っ赤な色には栄養がいっぱい！かぜの予防に役立つビタミンCやカロテンなどを多く含んでいる野菜です。

ピーマン



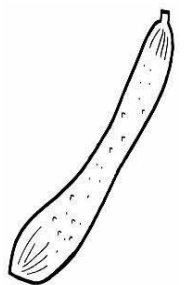
ピーマンには、ビタミンCがたくさん含まれています。緑のピーマンが完熟すると、赤いピーマンになります。赤くなると、甘みや栄養が増えるのが特徴で、なんとビタミン類は2倍以上にもなります。

きゅうり

シャキシャキした歯ごたえと表面にある細かいいぼが特徴です。水分が90%以上と多く、この水分が体を中から冷やしてくれます。

なす

なすの色である「アントシアニン」には、病気を防ぐものが入っています。なすは、水分も多く、体の疲れをとる成分もあります。



夏野菜には、ビタミン類が多く含まれ、食べると体の疲れをとります。給食でも、夏野菜が登場します！