



7月分給食もりつけ表



美杉 小学校

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>しそとごまのふりかけ なすとピーマンの みそいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>とりにくの さっぱりに (ひとり21まん)</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>コーンサラダ</p> <p>なつやさいかレー (むぎごはん)</p> <p>カレーソース</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなとキャベツ のごまあえ</p> <p>いわしのかぼやき</p> <p>のせる</p> <p>いわたかぼやき どんぶり (むぎごはん)</p> <p>ゼリー</p> <p>たなばためん</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>パンサンスウ</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>ミネストローネ</p> <p>ゆでとうもろこし げんりょう ロールパン</p> <p>ひじきのわふう スパゲッティ</p>
<p>とりにく のさっぱり煮は、酢を入れること によって肉がやわらかくなり、またさっ ぱりと仕上がります。食 欲が落ちる夏 場にはぴったりのメニューです。</p>	<p>きょう 今日のカレーには、トマトやかぼちゃ など、夏に旬を迎える野菜が入ってい ます。夏野菜は、汗をかいたときに不 足しがちな水分やミネラルをとることが できます。</p>	<p>きょう 今日は、たなばたの行事食です。七夕に は、そうめんを食べ健康を願う風習 があります。給食の七夕 麺は、冷麦を あまの川に、オクラを星に見立てていま す。</p>	<p>ちゅうごく 中国では、前菜以外に冷たい食 物を食べる習慣がありません。西側の 四川地方は、夏は蒸し暑く、冬は寒さ が厳しいため、食欲を増進させる辛い 料理が発達しました。</p>	<p>なつ 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。</p>
8	9	10	11	12
<p>ぎゅうにゅう</p> <p>チンジャオロースー</p> <p>げんりょう むぎごはん</p> <p>ちゅうかめん いりスープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>しいらのヤンニョム ソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あおなと とうふの スープ</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>こめこいりパン ひじきサラダ</p> <p>だいずの チリソースに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごまずあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげと やさいの カレーそばろに</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもの バターに</p> <p>ことうパン ほきの ミートソースやき</p> <p>やさいスープ</p>
<p>ちゅうごく チンジャオロースーは、中国の炒め 料理です。「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。</p>	<p>やくみ ヤンニョムというのは、薬味や香辛料 で作る韓国料理の合わせ調味料のこと です。ヤンニョムは、コチュジャンを ベースに味付けされています。</p>	<p>むかし ひじきは、昔から食べると長生きする と言われていたほど栄養満点な食材 で、鉄分、カルシウム、食物せんいが 多く含まれています。</p>	<p>あつあ 厚揚げは、豆腐を油で揚げた食品 です。豆腐の栄養がぎゅっとつまっ ているので、たんぱく質やカルシウムが 豊富に含まれています。</p>	<p>ふけん じゃがいもの収穫量が最も多い都道 府県は、北海道です。ビタミンCが豊 富で、加熱にも強いことから夏バテ防 止にも一役かってくれそうです。</p>
15	16	17		
<p>うみ 海の日</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>いかにかりんあげ きゅうりのあさづけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぼんじる</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>すいか わかめサラダ</p> <p>かける</p> <p>ハヤシライス (むぎごはん)</p> <p>ハヤシソース</p>		
	<p>ぼんじる 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、お盆の時期に食べられています。 7種類の具材を使っていることから「七 色汁」とも呼ばれています。</p>	<p>たて 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、果肉が黄色やオレンジ色など 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。</p>		

《七夕にまつわる言い伝え》

昔あるところに、神様の娘の織姫と、
若者の彦星がいました。
織姫は機織りの仕事をしていて働き者、
彦星は牛の世話をしているしっかり者でした。
やがて2人は結婚しました。すると、今まで
働き者だった2人は急に遊んで暮らすように
なり、全く働かなくなってしまうました。
怒った神様は、2人の間に天の川を作って
離してしまいました。

悲しみにくれた2人は泣き続けました。
それを見た神様は、前のようにまじめに
働いたら、1年に1度だけ、2人を会わせて
くれると約束しました。
それから2人は心を入れ替えて一生懸命
働くようになったのです。
そして、2人は1年に1度だけ天の川を
渡って会うことが許されるようになり、
その日が七夕とされるようになりました。

