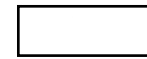




きゅうしょくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
3 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 豚肉のチリソース炒め コーンの中華スープ	めしわん こざら 小皿 しるわん ※今月の玉ねぎは亀岡市曾我部町のものを使っています。 豚肉のチリソース炒めには、「チリパウダー」を使っています。これは唐辛子やパプリカパウダー、オレガノなどのスパイスを組み合わせた物です。給食ではトマトケチャップやウスターソースも使って味付けしています。
4 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー カラフルソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿 ※今日の玉ねぎは農芸高等学校のものを使っています。 今日のカレーには、夏に旬をむかえる野菜がたくさん入っています。夏野菜にふくまれる水分やカリウムには、体温を下げる働きがあります。また、夏の日差しをあびた夏野菜はビタミンが多く、体を元気にしてくれます。 野菜のおいしさが溶けこんだカレーを楽しみましょう。
5 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 切り干し大根のみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん ※今日の玉ねぎは農芸高等学校のものを使っています。 こんにゃくのピリ辛煮には、少し辛くするための調味料が使われています。答えは、一味唐辛子です。一味唐辛子は、乾燥させた唐辛子の実をすりつぶして粉にした調味料です。たくさん使うととても辛いので、給食ではほんの少しだけ使っています。
6 ・ 木	あじっ 味付けコッペパン ぎゅうにゅう とり肉のハーブ焼き ミネストローネ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん とり肉は1切れずつです。ミネストローネは、イタリアでは定番の家庭料理です。主にトマトを使うことが多く、ミネストローネという名前には、「ごちゃ混ぜ」や「具たくさん」という意味があります。給食のミネストローネもショルダーベーコン、たまねぎ、にんじんなど多くの食材を入れて作りました。
7 ・ 金	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう 星のコロッケ とうふのすまし汁 七夕ゼリー	めしわん こざら 小皿 しるわん 星のコロッケと七夕ゼリーは、1こずつです。コロッケは7月の行事の七夕にちなんだ星の形です。キャロットライスのオレンジ色やコロッケのサクサクした食感を楽しみながら食べましょう。



…はし



…はしとスプーン

※(減量)…いつもより少なめのごはんです。



たなばた
七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。牛飼いの彦星と機織りの織り姫は恋人同士で、仲がよすぎて働かなくなっていました。それを知った天の神様が二人をこらしめるために、天の川で遮り、二人が会えないようにしてしまいました。けれど、一生懸命仕事をすれば、年に一度の七夕の日だけに、天の川を渡って会えるようになったというお話です。

この日には、短冊に願い事を書いたり、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

給食では、七夕献立として星の形をしたコロッケや、天の川を糸かまぼこで表現した七夕汁、七夕ゼリーが登場します。楽しみにしてください。

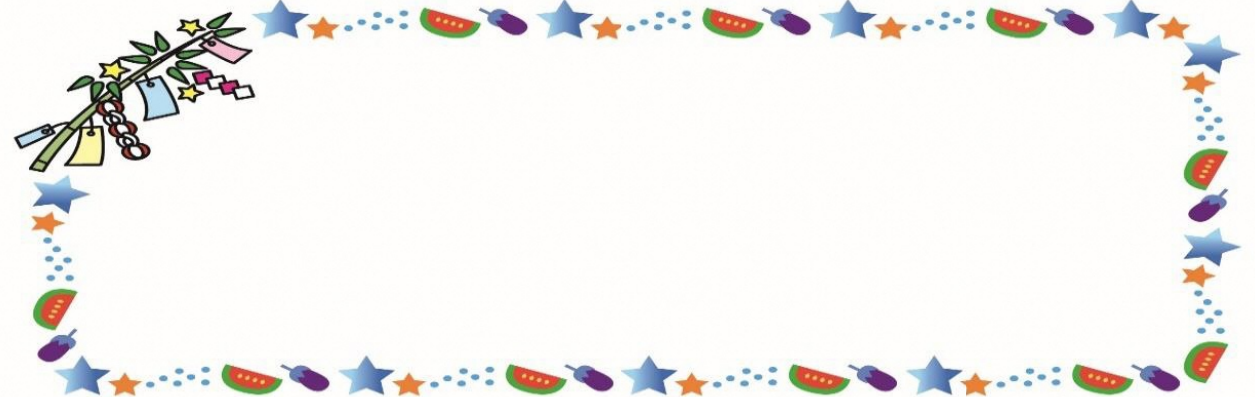


きりとりせん

7月の給食は、どうだったかな？

わくの中に感想を書いて、給食センターに送ってくださると嬉しいです。
(配膳員さんにお願いと、給食センターに送れるよ。)

小学校
学園
年 組





きゅうしょくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和5年度【B献立】

日・曜	こんだて		こんだて・ざいりょうについて
10 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしのいためナムル	めしわん しるわん こざら 小皿	もやしは、大豆、緑豆などを水につけ、暗い所で発芽させたもので、生命力を蓄えたとても力強い野菜です。豆がもやしになると、豆の時にはなかったビタミンやミネラルなどを多くふくむようになります。
11 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう とり肉の三色煮 かぼちゃのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	とり肉の三色煮は、えだまめの緑色、ホールコーンの黄色、にんじんのオレンジ色をさします。目でも楽しめるメニューです。かぼちゃのみそ汁は、夏にとれたかぼちゃを使っています。甘みを感じながら食べましょう。
12 ・ 水	ごはん(減量) ぎゅうにゅう かみかみビビンバ わかめスープ	めしわん こざら 小皿 しるわん	ごはんにビビンバの具をのせて、混ぜながら食べましょう。味付けには赤みそや「コチュジャン」という韓国のみそを使っています。コチュジャンは、もち米にこうじや唐辛子、塩、しょうゆなどを混ぜて熟成させたものです。辛いだけでなく、甘みもあるのが特徴です。韓国では、普段の食事に欠かせない調味料です。
13 ・ 木	小型コッパン ぎゅうにゅう きつねカレーうどん さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿	きつねカレーうどんは、暑い日に食欲のそそる油あげを使ったカレーうどんです。油あげはきつねの好物とされていて、きつねが神の使いとされている稲荷神社では、水や米など以外に油あげもお供えているようです。
14 ・ 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 七夕汁	めしわん こざら 小皿 しるわん	さば1切れずつです。さばは骨に気をつけてよくかんで食べましょう。七夕汁は、7月の行事である七夕をイメージしています。糸かまぼこの天の川の中に、オクラの星がちりばめられています。オクラのぬめりには、胃を守るはたらきや、夏バテ予防のはたらきがあります。今日が1学期最後の給食になります。最後まで味わって食べましょう。

□ …はし

■ …はしとスプーン

なつやさいクイズ



Q.1 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。次の〔 〕の中には何が入るでしょうか？ 絵をヒントに考えてみましょう。

①

〔 〕が
スベスベになる。

②

〔 〕をひかない、
じょうぶなからだをつくる。

③

〔 〕によい。

④

ウンチが出やすくなり、
スッキリする。

Q.2 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか？ また、どのように実っているのでしょうか？

トマト / トウモロコシ / カボチャ / オクラ

①

②

③

④

きゅうしょく
給食ではたくさんの夏野菜が
登場します！

なつ しゅん やさい
夏が旬の野菜をさがしてみよう！

01 目次

02 目次

① トウモロコシ

② カボチャ

③ スイカ

④ バイキン