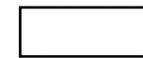




きゅうしよくカレンダー 7月

亀岡市立学校給食センター 令和6年度【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
1 ・ 月	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 韓国風肉じゃが 小松菜とじゃこの 甘辛炒め	※今月使用する玉ねぎは亀岡市大井町産、にんじんは亀岡市馬路町産のものです。 韓国風肉じゃがに使用されている、にんにくやコチュジャンの唐辛子は、血液の流れをよくし、体全体に酸素と栄養素を届けてくれるため、元気な体をつくってくれます。また、唐辛子の辛み成分は食欲増進の効果もあります。
2 ・ 火	ごはん(減量) ぎゅうにゅう 厚揚げ丼 おなか炒め	厚揚げは、豆腐をうすめに切って水切りし、油で揚げたります。豆腐には畑の肉といわれる大豆の栄養がたっぷり入っています。ふんわりやわらかい厚揚げを豚肉や野菜といっしょに煮て、かたくり粉でとろみをつけて 丼の具にしました。
3 ・ 水	ひじきごはん(減量) ぎゅうにゅう ちくわのいそべ揚げ かぼちゃのみそ汁	ちくわは1個ずつです。深緑色の皮、中のオレンジ色がきれいなかぼちゃは、夏に収穫される緑黄色野菜です。皮ふや粘膜の健康の維持に必要なβカロテンや、紫外線の強い時期に必要なビタミンCがたっぷり含まれており、夏場には特に食べてほしい野菜です。ホクホクとした食感と、甘みを感じながら食べましょう。
4 ・ 木	小型コッペパン ぎゅうにゅう スパゲティジェノベーゼ フレンチソテー	今日は、クイズをします。バジルはハーブの1種ですが、次のうち、バジルと同じ種類のものはどれでしょう？ ① わさび ② ねぎ ③ しそ 正解は、③のしそです。バジルはシソ科に分類されます。今日のスパゲティジェノベーゼは、バジルのさわやかな香りが食欲をそそります。
5 ・ 金	骨ごとよくかんでいただきます ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ煮 沢煮椀 七夕ゼリー	※今日使用するたまねぎは京都府立農芸高等学校で作られたものです。 さばのみそ煮は1切れ、七夕ゼリーは1つずつです。さばは、骨ごとよくかんで食べましょう。七夕は、夏を彩る日本の行事の1つです。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があります。今日は、星の形の米粉マカロニを入れた沢煮椀に、七夕ゼリーを組み合わせてみました。

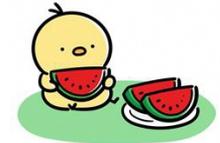


…はし



…はしとスプーン

※(減量)…いつもより少なめのごはんです。



夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

<p>① たまねぎ ゴーヤ トマト</p>	<p>② ニラ えだまめ みょうが</p>	<p>③ モロヘイヤ とうがん アスパラガス</p>
--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

<p>① </p> <p>()</p>	<p>② </p> <p>()</p>	<p>③ </p> <p>()</p>
----------------------	----------------------	----------------------

トウモロコシ キヤベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

<p>① </p> <p>()</p>	<p>② </p> <p>()</p>	<p>③ </p> <p>()</p>
----------------------	----------------------	----------------------

トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ

こたえ

Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ **Q3**=①アナゴ ②トビウオ ③タコ



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6年度【B 献立】

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
8 ・ 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 もやしの香味炒め	めしわん しるわん こざら 小皿
9 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう あじの香味焼き キャベツと厚揚げのみそ汁	めしわん こざら 小皿 しるわん
10 ・ 水	ごはん ぎゅうにゅう こんにゃくのピリ辛煮 なめこ汁 味付けのり	めしわん こざら 小皿 しるわん
11 ・ 木	バターうずまきパン ぎゅうにゅう 鶏肉のハーブ焼き ミネストローネ	おおざら 大皿 こざら 小皿 しるわん
12 ・ 金	キャロットライス(減量) ぎゅうにゅう お星様のハンバーグ カクテルソースかけ 七夕汁	めしわん こざら 小皿 しるわん

日・曜	こんだて	こんだて・ざいりょうについて
16 ・ 火	ごはん ぎゅうにゅう 夏野菜カレー さわやかソテー	おおざら 大皿 しるわん こざら 小皿
17 ・ 水	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

骨に気をつけていただきますよう

□ …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。



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

