

7月1日（火）の給食

献立

ごはん いわしの生姜煮 牛乳
しそひじきあえ 豆腐のすまし汁



いわしは、青魚で DHA や EPA などの血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。今日は、いわしの生姜煮です。骨まで全て食べられるので、残さずきれいに食べましょう。

7月2日（水）の給食

○献立

黒糖パン ゴーヤチャンプルー 牛乳
もずくスープ シークワーサーゼリー



今日から日本味めぐりです。1 日目は、沖縄県です。沖縄県では本土との気候の違いもあり、熱帯や亜熱帯地域でとれるゴーヤなどの野菜が多く栽培されています。ゴーヤチャンプルーは沖縄料理の一つで、「チャンプルー」は沖縄の方言で混ぜるという意味があります。その土地の文化を知るのもいいですね。

7月3日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 豚丼の具

どさんこ汁



日本味めぐり 2 日目は、北海道です。北海道は、広大な土地で農作物や酪農が盛んな地域です。どさんこ汁は、玉ねぎやじゃがいも、とうもろこし、バターを使ったみそ仕立ての汁物です。家庭でも手軽に作れる料理で、牛乳や他の野菜を加えてアレンジできます。

7月4日（金）の給食

○献立

米粉パン	りんごジャム	牛乳
皿うどん	皿うどんの具	もやしサラダ



日本味めぐり 3 日目は長崎県です。皿うどんは長崎県の中華料理店で考えられた料理です。豚肉やいか、キャベツ、きくらげなどが入った具を、パリパリの麺にかけて食べます。給食では、温食の具の中に、袋の麺を少しずつ入れて、混ぜながら食べましょう。