

7月6日（月）の給食

献立

麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー
フルーツ白玉



きょう
今日は「カボチャ」や「なす」、「枝豆」^{えだまめ}、
トマトなど夏^{なつ}が旬^{しゅん}の野菜^{やさい}を使ったカレーライスです。夏野菜^{なつやさい}は、水分^{すいぶん}やカリ
ウムが、体^{からだ}にこもった熱^{ねつ}を逃^{にが}して熱中^{ねちゅうしょう}症^{しょう}を予防^{よぼう}してくれます。紫外線^{しがいせん}から
肌^{はだ}や目^めを守^{まも}ってくれます。さらに、おなかの調子^{ちょうし}を整^{ととの}える食物繊維^{しょくもつせんい}も多く含
んでいます。しっかり食^たべて、暑い夏^{あつ なつ}に負^まけない体^{からだ}をつくりましょう。

7月7日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 セタそうめん汁

三色そぼろ セタゼリー



7月7日は七夕の日です。なぜ七夕の日にそうめんを食べるのでしょうか？
そうめんは、白くて細く長い形をしており、夜空に広がる天の川になぞらえています。また、オクラは季節の野菜であり、切ったところが星の形をしているので七夕汁にピッタリです。そして、今日の七夕そうめん汁には、「星型にんじん」も入っています。ぜひ探してみてください。

7月8日（水）の給食

○献立

米粉パン 黒豆きな粉クリーム 牛乳
皿うどん 皿うどんの具 切干大根の甘酢あえ



皿うどんは、明治時代、長崎県の中華料理店で「ちゃんぽん」をアレンジして作られたのが始まりです。うどんという名前ですが、小麦粉で作った細いめんを油でパリパリに揚げたものを使います。このめんには、豚肉やイカ、キャベツ、きくらげなどが入った具をかけて食べます。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。

7月9日（木）の給食

献立

ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁
タコカツ 茎わかめあえ



タコは、世界中で約200種類、そのうち日本近海でも50種類以上がみつか
っています。世界でタコを食べるのは、日本以外に東アジア諸国やギリシャ、
イタリア、スペイン、ポルトガル、南フランスです。日本では、特に「瀬戸内海」
でマダコがたくさんとれます。タコには、体の疲れをとるのに役立つ「タウ
リン」という栄養がたっぷりなので、残さず食べましょう。

7月10日（金）の給食

○献立

黒糖パン 牛乳 もずくスープ

ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー



ゴーヤチャンプルーは、^{おきなわけん}沖縄県の料理です。^{りょうり}沖縄県では^{おきなわけん}本土との^{ほんど}気候の^{きこう}違い^{ちが}もあり、^{ねったい}熱帯や^{あねったいちいき}亜熱帯地域でとれるゴーヤなどの^{やさい}野菜が多く^{おお}栽培^{さいばい}されています。ゴーヤの^{にがみ}苦味には、^{いちよう}胃腸の^{はたら}働きをよくする^{はたら}働きがあります。またゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」は^{おきなわ}沖縄の^{ほうげん}方言で「^ま混ぜる」という^{いみ}意味があります。