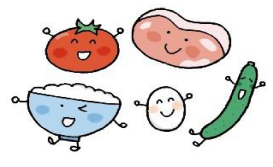
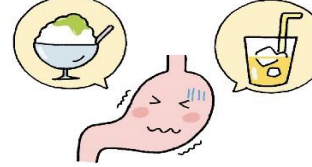


7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
	 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	1 《半夏生メニュー》 コッペパン じゃがいものミルクスープ たこナゲット スラッピージョー いちごとりんごのジャム きゅうりのピクルス 関西では、半夏生(はんげしょう)にたこを食べる風習があります。これは、田植えを終えた稲が、たこの足の吸盤のように根付くようにという思いが込められています。	2 ごはん 牛どん 春巻き ツナサラダ 枝豆とコーンのソテー 枝豆は、大豆を成熟する前の緑色の内に収穫したものです。成熟した大豆とは異なり、ビタミンCやビタミンKが豊富です。 1杯	3 ごはん 豚肉のマスタード炒め さわらのおろししょうゆかけ 春雨の中華炒め ひじきふりかけ ブロッコリーのサラダ 豚肉のマスタード炒めには粒入りマスタードを使っています。ぶちぶちとした粒は、からし菜の種です。 1杯
6 ごはん マーボー厚揚げ あおさ入り厚焼き卵 鶏肉とキャベツのソテー あま夏みかん缶 あま夏は、温州みかんよりも一回り大きく、夏みかんより酸味が少なく、甘みが強いので「あま夏」と呼ばれます。 1杯	7 《七夕メニュー》 ごはん とうがんのすまし汁 星型ハンバーグのトマトソースかけ 七夕ゼリー 豚肉とピーマンの炒め物 大豆と昆布の手作りふりかけ 「とうがん」は、漢字では「冬」の「瓜」と書きます。夏に収穫され、冬まで貯蔵することができるため、「冬瓜」と呼ばれます。	8 コッペパン レタススープ バジルチキン 切干大根の カレーツナマヨ和え ジャーマンポテト バジルは、シソ科のハーブの一種です。さわやかで甘く、独特の香りがします。「ハーブの王様」と呼ばれることもあります。	9 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけフライ ナポリタンスパゲティ もやしのドレッシング和え ナポリタンは、玉ねぎ、ピーマン、ハムやソーセージの具材とゆでたスパゲティを炒めて、トマトケチャップで味付けした、日本独自のパスタ料理です。 1杯	10 ごはん 豆腐入り ごま豆乳スープ ヤンニョムチキン ハムのぶるぶるサラダ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物 ヤンニョムチキンのヤンニョムとは、コチジャン、にんにく、砂糖、しょうゆ、ごま油などを混ぜ合わせた、韓国の甘辛い万能ソースのことです。
13 ごはん 豆腐のみそ汁 さばのよしる干し こんにゃくと鶏肉の炒め物 春雨の和え物 ゆかりふりかけ ゆかりふりかけの紫色は、「赤しそ」の色です。赤しそは生で食べるのには不向きで、梅干しなどの色付けやジュースに加工されます。	14 ごはん 米粉ポークカレー 野菜入りオムレツ ささみサラダ フルーツ杏仁豆腐 杏仁豆腐は、中国発祥のデザートです。あんずの種の中にある「仁」をすりつぶしたもので作られています。 山盛1杯	15 コッペパン 飲むヨーグルト コンソメスープ 鶏肉のレモンソースかけ ラタトゥイユ ミルククリーム マッシュポテト 飲むヨーグルトには、カルシウムが豊富に含まれています。乳酸菌は胃酸に弱いので、空腹時をさけて摂ると、生きたまま腸に届きやすくなります。	16 《兵庫県の食べ物》 ごはん パチ汁 かつめし くきわかめの炒め物 キャベツのソテー パチ汁とは、手延べそうめんを作る時に両端をさおに折り曲げて干すときにできる、三味線のパチに似た端の部分を具材にした汁物です。	飲むヨーグルト初登場 7月15日は牛乳の代わりに初めて「飲むヨーグルト」が付きます。ストローをさして飲んでください。ごみの捨て方はメモを見てください。
2学期の給食は 8/26(水)から始まります。 		26 コッペパン ミネストローネ フライドチキン キャベツとハムのソテー チョコレートクリーム ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。現在はトマト味のスープが主流ですが、コロンブスによってトマトが持ち込まれるまでは、トマトが入っていなかったそうです。	27 ごはん トックスープ コーンしゅうまい チャプチェ 大根サラダ トックとは、スライス状になっている韓国・朝鮮のおもちです。トックはつるつとしたのど越しの歯切れのよいもちですが、よくかんで食べましょう。	28 ごはん スタミナ炒め いかフライ ささみサラダ 枝豆 いかには、疲労回復に役立つタウリンが含まれているので、夏バテにぴったりの食材です。 1杯
31 ごはん 夏野菜の 米粉チキンカレー 魚介ナゲット コールスローサラダ ツナと人参の炒め物 夏野菜の米粉チキンカレーには、かぼちゃ、人参、なす、ズッキーニが入っています。ズッキーニは、かぼちゃの仲間です。 山盛1杯	夏ばて予防のポイント こまめに水分補給を！  普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。 バランスのよい食事！  食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。 冷たいものとりすぎ注意！  冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとしましょう。			マークのない日は 汁物です お玉マークを 目安に盛り付け ましょう ↓  1杯半

箸・ナフキンは、毎日持ってきてきましょう
スプーンマークの日は、スプーンがあると食べやすいです
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう
毎月19日「食育の日」は、《各地域の特産品や郷土料理》を提供します（当日はメモを見てください）

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください