



給食カレンダー 7月

今月のめあて ・夏の食生活について考えよう



調理員さんがワゴンプールで後片付けをしている時や廊下ですれちがう時に「今日の〇〇がおいしかった。」「いつもありがとうございます。」と声をかけてもらうことがあります。また調理場に子どもたちからお手紙をもらうこともあります。どちらも嬉しい気持ちになります。「こちらこそ、おいしく食べてくれてありがとう。」「これからも頑張ろう」と心が温かくなり、励みにもなります。



| 1 (火) | 2 (水) | 3 (木) | 4 (金) |
|--|--|--|---|
| <p>ごはん 黒酢の酢豚 ワンタンスープ 小魚アーモンド 牛乳</p> | <p>ミルクロール 星のハンバーグ ブロッコリーのサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー 牛乳</p> <p>【七夕の献立】</p> | <p>手巻き寿司 すしごはん 卵・ツナ・きゅうり のり ごま汁 牛乳</p> | <p>ごはん ハッシュドポーク フライドポテト キャベツとひよこ豆のスープ 牛乳</p> |
| | | | |
| <p>黒酢の酢豚には黒酢だけでなく黒砂糖も使っています。「黒砂糖は沖縄県産」と紹介すると5年生には社会科の「沖縄県のさとうきび」を思い出した人もいました。さとうきびや黒砂糖そのものを食べることは難しいですが、風味は感じ取ってもらえただしょうか。</p> | <p>七夕の行事食でした。七夕の夜空をイメージした献立です。天の川スープには天の川に見立てた素麺と、星に見立ててやおくらが入っています。その他にもハンバーグが星形で、七夕ゼリーの中にも星が隠れています。楽しく食べてもらえたら嬉しいです。</p> | <p>手巻き寿司は自分で巻いて食べるの楽しさがあります。海苔をお盆の上に置いて、ごはんを乗せ、具は何にしようか迷うのも楽しいですね。「具を全種類乗せたよ」「うまく巻けたよ」と見せてくれました。</p> | <p>今日はハッシュドポークにもスープにもたまねぎが入っています。たまねぎは炒めると甘くなり、料理をよりおいしくしてくれます。今日は全部で124kgのたまねぎを使用しました。皮むきだけでも大変な量ですが、調理員さんが丁寧に調理してくれました。</p> |

暑い日が続きます。こまめに水分補給をしましょう。





給食カレンダー 7月

今月のめあて ・夏の食生活について考えよう

| 7 (月) | 8 (火) | 9 (水) | 10 (木) | 11 (金) |
|--|---|---|--|---|
| <p>ごはん 鶏肉の竜田揚げ ひじきとえだまめのサラダ いわしのつみれ汁 牛乳</p> | <p>ごはん ポークシューマイ 厚揚げのキムチ炒め あさりとわかめのスープ 牛乳</p> | <p>ミルクロール あじフライ カレースパゲッティ トマトと青菜の卵スープ 牛乳</p> | <p>ごはん 豚肉のくわ焼き きゅうりの梅和え かぼちゃのみそ汁 牛乳</p> <p>【夏バテ予防の献立】</p> | <p>ごはん 柳川風煮 大豆と彩り野菜のごまからめ 果物（小玉すいか） 牛乳</p> <p>かみかみメニューの日 </p> |
| <p>都合により 写真はありません</p> |  |  |  |  |
| <p>サラダに入っているひじきは、先にしょうゆや砂糖で下煮をしたものを冷まして、和えています。乾物は小さく切っており、長期保存ができるので、時短料理や非常食としての利用もおすすです。乾燥ひじきは戻した後、茹でこぼしてからサラダや炒め物にしましょう。</p> | <p>今日のスープには海でとれた食材が3つ使われていました。あさり、わかめ、もう一つは糸寒天です。糸寒天は煮ると透明になります。食感が独特で「これは何？」と質問してくる人もいます。初めての食感かもしれません。給食ではたまに登場するので、次は「これは！」と見つけてくれるかな。</p> | <p>今日のトマトは白山市（松任地区）でとれたものです。トマトは金沢そだちの一つにもあります。金沢市、白山市、小松市でよく作られています。生でもおいしいですが、卵と一緒にスープや炒め物にしてもおいしいですよ。トマトが入ると色が明るくなり、うま味もアップしますね。</p> | <p>今日は暑い夏を乗り切るためのメニューです。豚肉のくわ焼きはビタミンB1の多い豚肉、きゅうりの梅和えにはクエン酸を含む梅干し、みそ汁にはビタミンA,C,Eが多いかぼちゃが使われています。どれも疲労回復におすすの食材です。今月のかぼちゃは金沢でとれた「こぶきかぼちゃ」です。</p> | <p>今日の果物は小玉すいかです。もちろん今年も栗崎・五郎島地区でとれたものをいただきます。調理員さんは112玉のすいかを見事な連携プレーで24切れに切っています。みずみずしく、体を冷やしてくれるすいかは夏にピッタリですね。何人も「家でも食べたよ」と教えてくれました。</p> |

暑い日が続きます。こまめに水分補給をしましょう。





給食カレンダー 7月

今月のめあて ・夏の食生活について考えよう

| 14 (月) | 15 (火) | 16 (水) | 17 (木) | 18 (金) |
|--|--|---|--|---|
| ガパオライス (ごはん) ヤム・ウンセン (春雨サラダ) 豆腐と肉団子の ゲーン・チュー (スープ) パイナップルゼリー 牛乳 【タイの献立】 | ごはん 春巻き 豚肉となすの オイスターソース炒め 金時草のスープ 牛乳 | ミルクロール 鶏肉のマーマレードソース コールスローサラダ ニョッキの米粉チャウダー 牛乳 | ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 牛乳 かみかみメニューの日  | 夏野菜のカレー (麦ごはん) ウィナー みかんシロップの フルーツカクテル 牛乳 |
|  |  |  |  |  |
| <p>世界味めぐり、今月はタイの献立です。「ガパオライス」はほんのりバジルが香り、オイスターソースやいしるが味に深みをもたらします。「ヤム・ウンセン」は春雨たっぷりのサラダで、にんにくが隠し味に入っていました。いつもの献立と少し違う風味ですが、おいしく食べてもらえました。</p> | <p>夏の加賀野菜を代表する金時草。今年初めての登場です。茎から葉っぱを取って、細かく切り、一度茹でてからスープに入れました。豆腐がほんのりピンク色にそまっていますよ。金時草は夏バテ予防に効果的な野菜ともいわれています。和え物、炒め物でもおいしく食べてもらえます。</p> | <p>今日は揚げた鶏肉にマーマレードソースをかけました。オレンジマーマレードを水、白ワイン、淡口しょうゆと煮て、水溶き片栗粉でゆるめのソースにしました。「パンにつけてもおいしかった」と教えてくれた人もいました。コールスローサラダも少し酸味があり、サッパリとして食べやすかったと思います。</p> | <p>今日の南蛮漬けはサバです。お酒と塩で下味をつけたサバに片栗粉と米粉の衣を丁寧につけ、170℃の油でじっくり揚げました。そもままでもおいしいのですが、酢や唐辛子の入ったタレがかかると更においしくなります。きんぴらごぼうも少し濃いめの味つけで、どちらも白ごはんが食べやすかったと思います。</p> | <p>1学期最後の給食でした。「今日一番おすすめなのは、夏野菜のカレーのかぼちゃだよ」とお話ししました。かぼちゃの他にもズッキーニ、赤ピーマンも入っていましたよ。 明日から夏休みです。暑い日が続きますが、しっかり食べてぐっすり眠り、楽しい日々を過ごしてください。</p> |

暑い日が続きます。こまめに水分補給をしましょう。

