



# 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

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
<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>ごはん 魚の南蛮漬け きんぴらごぼう じゃがいもとめかぶのみそ汁 牛乳</p> <p><b>かみかみメニューの日</b> </p>	<p>ミルクロール 星のハンバーグ コーンサラダ 天の川スープ 七夕もち 牛乳</p> <p>【七夕の献立】</p>	<p>飛梅ごはん 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>夏野菜のカレー (麦ごはん) ウインナー みかんシロップの フルーツカクテル 牛乳</p>
				
<p>7月の給食が始まりました。まだまだじめじめとした暑さが続きます。しっかり水分をとって、1日3回の食事を大切にしていきましょう。</p> <p>今日の給食では、皮付きのフライドポテトを出しました。カリッと揚げたポテトは、子どもたちにはとても人気で、喜んで食べていました。</p>	<p>今日の魚はあじを使いました。今が旬のおいしいあじが届きました。少しピリ辛の南蛮だれがあじにしみこんでおいしく仕上がりました。</p> <p>また、今日のかみかみメニューはきんぴらごぼうでした！</p>	<p>七夕の行事食でした。七夕にそうめんを食べるのは、そうめんを「天の川」や「織姫が織物をする糸」にたとえてというのが由来のようです。</p> <p>今日はお星さまの形のオクラがかりばめられているような天の川スープ、そして、星の形のハンバーグも喜んでいました。</p>	<p>今日のいわしのつみれ汁は、石川県産のいわしを使ってつくられたつみれが入っていました。</p> <p>加工食品としても、地元の食材、地元のおいしさを少しでも子供たちに味わってもらえるように、物資を選んでいきます。</p>	<p>夏の野菜がたっぷり入ったカレーライス。夏野菜のズッキーニや、赤ピーマン、かぼちゃを使いました。かぼちゃは金沢市産の金沢南瓜が入荷しました！ほくほくで甘く、とても美味しかったですよ。</p> <p>カレーとフルーツカクテル、子どもたちにとっては最高の組み合わせですね。</p>

暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。





# 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

8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (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>手巻き寿司 すしごはん 卵・ツナ・きゅうりのり めった汁 牛乳</p>	<p>ミルクロール レモンバジル風味のチキンナゲット カレースパゲッティ トマトとレタスの卵スープ 牛乳</p>	<p>ごはん 春巻き 豚肉となすのオイスターソース炒め とうふの中華スープ 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>1日に必要なカルシウムの量を100%としたとき、学校給食では、その半分50%を摂れるように、献立の内容を考えています。 (献立の中の1カ月を平均して) 小魚はカルシウムが豊富な食品の一つです。骨までまるごと食べられる小魚も積極的に食べてほしいと思います。</p>	<p>今日は手巻き寿司でした。好きな具を好きなように巻いて食べる、食事の楽しさを味わってもらう、いい機会になったのではないのでしょうか。 1年生は初めての手巻き寿司でしたが、食べ方の動画を見ながら、上手に巻いて食べていました！</p>	<p>小松市産のトマトを使ったスープでした。石川県はいろいろな場所でトマトが作られています。「金沢そだち」の中にもトマトが入っていますね。スープにすることで酸味が和らぎ、トマトの持つうま味(おもにグルタミン酸)が感じられる美味しいスープになりました。</p>	<p>「今日のなすのオイスターソース炒め、おいしい!」と言ってくれた子がたくさんいました。好き嫌いが分かれるなすですが、今日のオイスターソース炒めはごはんにもよく合う味付けでした。</p>	<p>夏バテ予防に必要な栄養素ビタミンB、A、Cとたんぱく質をしっかりとりましょう。金沢産のおいしいかぼちゃのみそ汁、きゅうりはクエン酸が豊富で疲れを癒すはたらきのある梅で和えました。豚肉のくわ焼きはタレがごはんによく合いました。配送校では、給食試食会も実施しました。</p>

暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。





# 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

15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</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            チキンのラタトゥイユ            コーンクリームポタージュ            いちごクレープ            牛乳</p> <p style="text-align: center;">【フランスの献立】</p>	<p>肉みそ丼 (麦ごはん)            金時草と春雨の酢の物            治部煮汁            牛乳</p>	<p>ごはん            柳川風煮            源氏豆            果物 (小玉すいか)</p> <p style="text-align: right; color: green; font-weight: bold;">かみかみメニューの日 </p>
				
<p style="color: red; font-weight: bold;">2学期の給食は 9月2日 (月) からです!</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">2学期、また元気に 会いましょうね!</p> 	<p>キムチを使った炒め物は辛くなりすぎないように、気をつけながら調理をしました。1年生から6年生まで味の感じ方は年齢、個人によりさまざまなので難しいところですが、みなさんがおいしく食べられるように味付けを工夫しています。食をとおして、色々な味を経験してほしいと思います。</p>	<p>世界の料理味めぐり、2か国目はフランスの献立でした。26日から開催される夏のオリンピックの開催国でもありますね。フランスで有名な家庭料理、ラタトゥイユとポタージュ、そしてデザートのカレープもフランスで生まれた料理です。もうすぐ始まるオリンピックの楽しみですね!</p>	<p>今日は加賀野菜の一つ、金時草をいただきました。春雨とキャベツと一緒に酢の物にして出しました。春雨が金時草のピンク色にほんのり染まって、きれいな仕上がりになりました♡ 石川県の郷土料理「治部煮」を汁物にアレンジした治部煮汁と一緒に、地場産物を使った献立でした。肉みそ丼も人気でした!</p>	<p>1学期最後の給食になりました。今日は果物に金沢産の小玉すいかを食べました。3年生は先月の金沢探検で集出荷場見てきたよ〜と教えてくれました。</p> <p>☀夏休みに入りますが、こまめな水分補給と、1日3食の食事をしっかりとって、規則正しい生活を送りましょう!</p>

暑い日が続きます。水分補給をしっかりと行いましょう。

