

7月

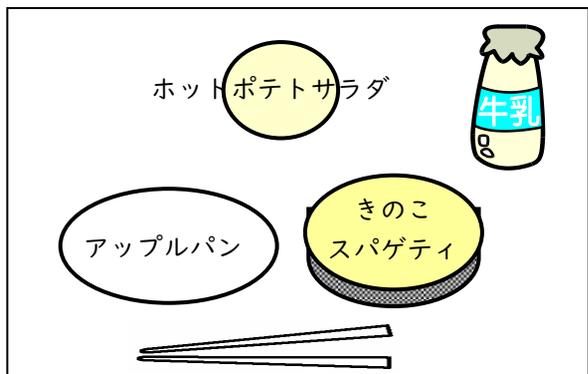
きゅうしょく
給食

ひ
日めくりカレンダー



7月 1日 (木)

マヨネーズ



ポテトサラダに入っている「マヨネーズ」は、酢と油とある材料をよく混ぜ、塩で味を調べて作ります。では、ある材料とは次のうちどれでしょう？

おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 アップルパン  バター  あぶら  ホールコーン  スパゲティ  じゃがいも  マヨネーズ	 牛乳  ベーコン  まぐろ  あぶらづけ  きざみのり	 にんじん  たまねぎ  しめじ  えのきたけ  にんにく  エリンギ

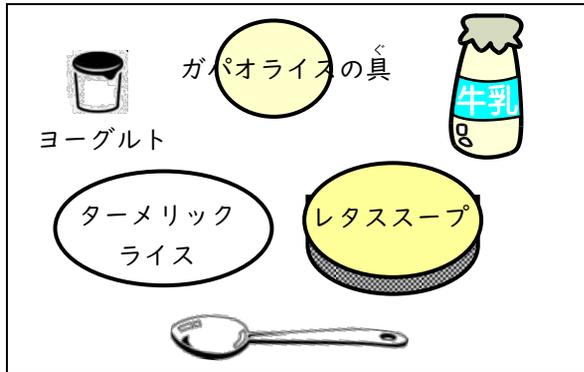
- ① 卵
- ② 牛乳
- ③ 小麦粉



しずかに答えてね

7月 2日 (金)

ガパオライス



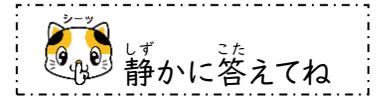
ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒めた具をごはんにのせて食べる、タイ料理です。

では問題です。「ガパオ」にはどんな意味があるでしょう？

- おもにエネルギーのもと
- おもにからだをつくる
- おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん あぶら ごま オリーブあぶら さとう	牛乳 ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン にんにく あかピーマン ねぎ レタス バジル

- ① にんにく
- ② バジル
- ③ たまねぎ



ターメリックライスにガパオライスの具をのせて食べてね。

7月 5日 (月)

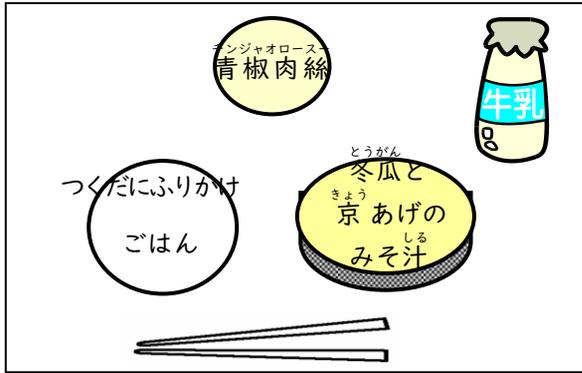
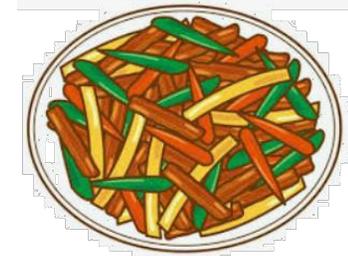
チンジャオロースー 青椒肉絲

チンジャオロースー ちゅうごく りょうり
青椒肉絲は中国の料理です。

チンジャオは「ピーマン」、ローは
「肉」を意味します。

では問題です。チンジャオロー
スーの「スー」は何を意味するで
しょう？

- ① たけのこ
- ② 炒める
- ③ 細切り

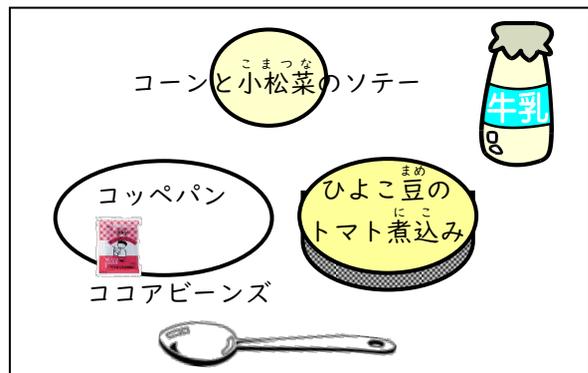


おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちようしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん しらたまふ あぶら ごま さとう	牛乳 ぎゅうにく きょうあげ みそ ほそぎり こんぶ はへんかつお ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ねぎ とうがん たけのこ えのきたけ ピーマン

7月 6日 (火)

ひよこ豆



おもにエネルギーのもと
 おもにからだをつくる
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどい
<p>カップパン</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>ひよこまめ</p> <p>ホールコーン</p> <p>トマト</p> <p>トマトみずにかん</p> <p>ココアビーンズ</p> <p>バター</p>	<p>牛乳</p> <p>とりにく</p> <p>ひよこまめ</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>トマト</p> <p>トマトみずにかん</p> <p>こまつな</p>

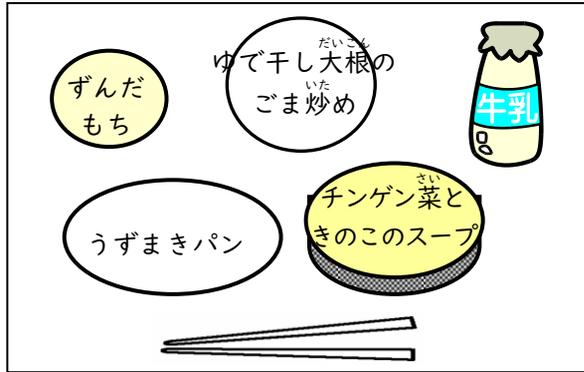
ひよこ豆は、くちばしのように出ている部分があり、その形がひよこに似ていることからこの名前がつけました。他の国では、「子羊の頭」、「小さな鼻」など、様々なよばれ方を

しています。
 ホクホクと栗の
 ような食感が
 とくちょう
 特長です。



7月 8日 (木)

ずんだもち



おもに エネルギーのもと
 おもに からだをつくる
 おもに からだのちようしをととのえる

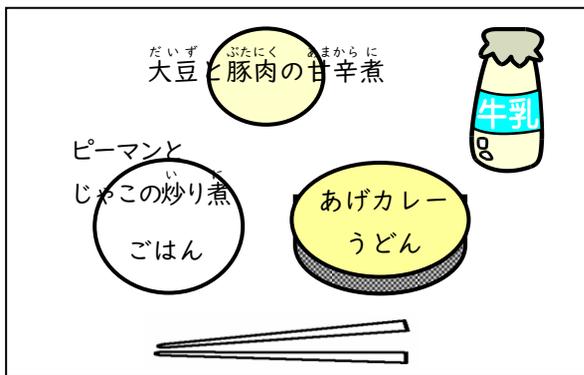
き	あか	みどり
うずまきパン 牛乳 さとう あぶら グラニューとう ごまあぶら しらたまだんご でんぷん とうもろこしごま	牛乳 たまご まぐろ あぶらづけ	きやべつ にんじん ちんげんさい えのきたけ しめじ ゆでぼし だいこん えだまめ ペースト

7月で「日本味めぐり」は最後となり
 ます。ラストは、宮城県の郷土料理「ずんだもち」です。「ずんだ」とは、枝豆を茹でてすりつぶした
 もののことで、それを砂糖や塩で味を整えて、おもちにまぶしたものが「ずんだもち」です。



枝豆の香りとはほどよい甘みが魅力で、宮城県の有名なお土産の一つになっています。

7月 9日 (金)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ごはん	 牛乳	 ぶたにく
 にんじん	 たまねぎ	 たまねぎ
 あぶら	 ちりめんじゃこ	 だし
 うどん	 だいず	 しょうが
 さとう	 きょうあげ	 ねぎ
 てんぷん	 あじつけのり	 ピーマン
 ごま		

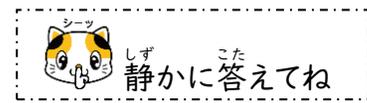
あげカレーうどん

きゅうしょく
給食の「あげカレーうどん」は、
にんき にく はい
人気メニューです。お肉が入って
ないのにとってもおいしいですね。

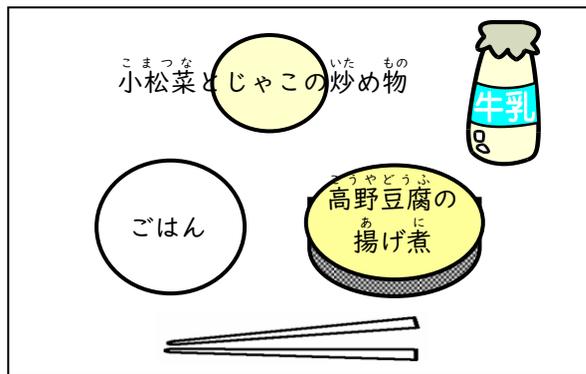
もんだい おい
では問題です。美味しく
つく なん
作るコツは、何でしょうか？



- ①「たまねぎ」をよく炒める。
- ②「昆布」と「かつおぶし」でじっくり
だし
出汁をとる。
- ③「京あげ」を入れる。



7月12日(月)



おもに エネルギーのもと

おもに からだをつくる

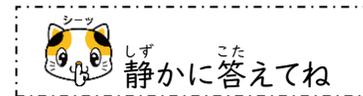
おもに からだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>ごはん</p> <p>あぶら</p> <p>ごま</p> <p>こうやどうふ</p> <p>たまご</p> <p>さとう</p> <p>はへんかつお</p> <p>ちりめんじゃこ</p> <p>ごまあぶら</p>	<p>ぶたにく</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>うずら</p> <p>たけのこ</p> <p>こまつな</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>たけのこ</p> <p>こまつな</p>

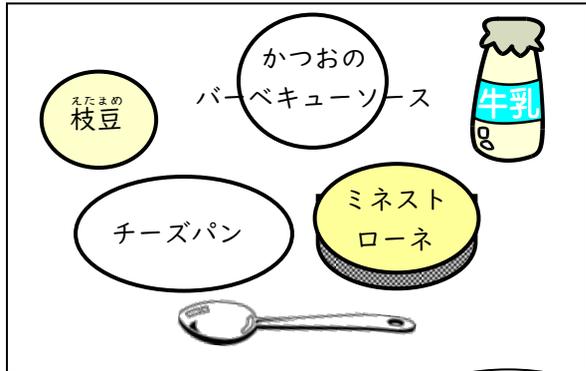
なぜなぜ

「つな」は「つな」でも、^{やさい}野菜
^うを売っている^{やおや}八百屋さんにある
 「つな」は^{なに}何?

【ヒント】^{しょう}小^{はい}おかずに入っている
^{えいようまんてん}栄養満点な^{やさい}野菜だよ。



7月13日(火)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>チーズパン あぶら じゃがいも てんぷん さとう オリーブあぶら</p>	<p>牛乳 ベーコン チーズ かつお あさり</p>	<p>たまねぎ にんじん きやべつ とうがん とまと みずにかん しょうが えだまめ</p>

えだまめ 枝豆

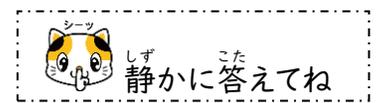


しょう えだまめ なつ しゅん
小おかずの「枝豆」は、夏が旬で
だいず まえ みどりいろ
す。大豆になる前の緑色のうちに
しゅうかく しつ
収穫したもので、たんぱく質やビタミン

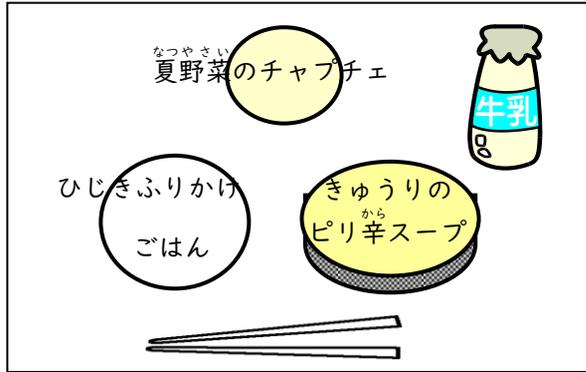
えいよう ほうふ
ンなどの栄養も豊富です。
きょう おおさか や おし
今日は、大阪の八尾市でとれた
おおさか えだまめ つか
大阪もんの枝豆を使っています。

もんだい だいず まめ なかま
では問題です。大豆は、豆の仲間
えだまめ やさい なかま
ですが、枝豆は野菜の仲間になる。

○か×か?



7月14日 (水)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん	とりにく	にんにく
あぶら	たまご	にんじん
ごまあぶら	ぎゅうにく	きゅうり
ごま	ちりめんじゃこ	あかピーマン
はるさめ		ズッキーニ
		きピーマン
		ゆかりこ

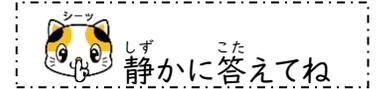


なつやさい 夏野菜

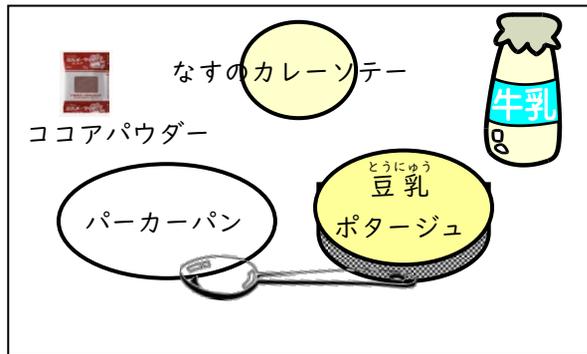


きょう きゅうしよく なつ と
今日の給食には、夏によく採れて、
あじ えいよう なつや
味もおいしく、栄養たっぷりの「夏野
さい つか あか
菜」が使われています。きゅうり、赤ピー
き
マン、黄ピーマン、ズッキーニなどがそれ
です。では問題です。ピーマンは苦手と
ひと おお にか すく
いう人が多いですが、苦みの少ない
かたち
ピーマンもあります。それはヘタの形で
わ かたち
分かるそうです。どの形でしょうか？

- ① 4角形 ② 5角形 ③ 6角形



7月15日(木)



おもにエネルギーのもと
おもにからだをつくる
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
パーカーパン 牛乳 ホールコーン あぶら クリームコーン バター ココアパウダーこむぎこ	ベーコン とうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ なすび

がっきさいご きゅうしょく 1学期最後の給食

きょう がっき きゅうしょく お
今日で、1学期の給食は終わります。

おいしい給食をつくって
くださった調理員さんに

れい がっき きゅうしょく
お礼をいしましょう。また、2学期の給食
たの
も楽しみにしててくださいね。

がっき きゅうにゅう かみ
そして、2学期から牛乳ビンが紙パ
か ざんねん ひと おお おも
ックに変わります。残念な人も多いと思
きょう さいご
いますが、今日が最後のココアパウダ
あじ の
ーになります。味わって飲んでください。

こたえ

1日(木) ①

9日(金) ①②③

2日(金) ②

12日(月) こまつな

5日(月) ③

13日(火) ○

14日(水) ③

