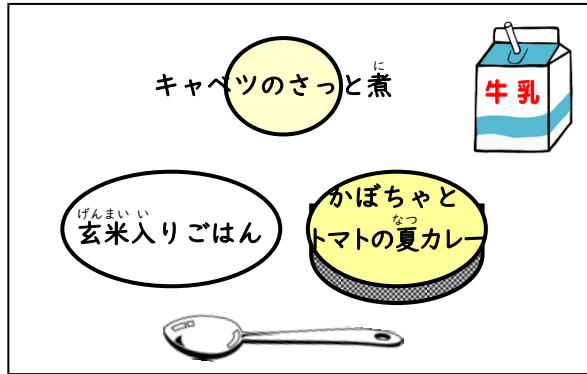


7月

ひ
きゅうしょく
給食
日めくりカレンダー



7月 1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 ごはん ごまあぶら あぶら はつが げんまい さとう こむぎこ	あか 牛乳 まぐろ あぶらづけ ベーコン	みどり たまねぎ にんじん なすび トマト かぼちゃ しょうが きやべつ にんにく

かぼちゃと

なつ

トマトの夏カレー



きょう
今日のカレーには、
なつ
夏に

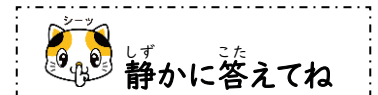
なつやさい
夏野菜の「かぼちゃ」と「トマト」

はい
と「なす」が入っています。

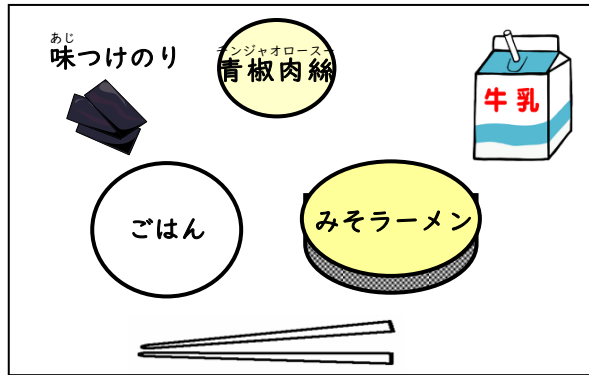
もんだい
では問題です。3つの夏野菜のう

なつ しゅうかく
ち、夏に収穫しても、
ふゆ
冬ごろまで食
べることができる野菜はどれかな？
やさい

①かぼちゃ ②トマト ③なす



7月 4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
ごはん ちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく あじつけのり ぎゅうにく みそ	にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ ねぎ

チンジャオロースー 青椒肉絲

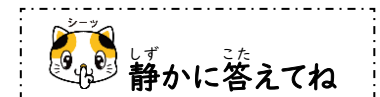
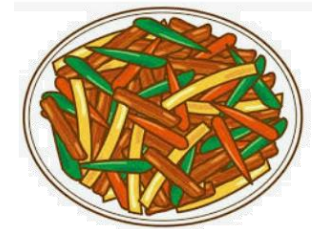
チンジャオロースー ちゅうごく りょうり
青椒肉絲は中国の料理です。

チンジャオは「ある野菜」のことを、
ローは「肉」、スーは「細切り」と
いう意味があります。では問題で
す。「チンジャオ」は何の野菜のこ
とでしょうか？

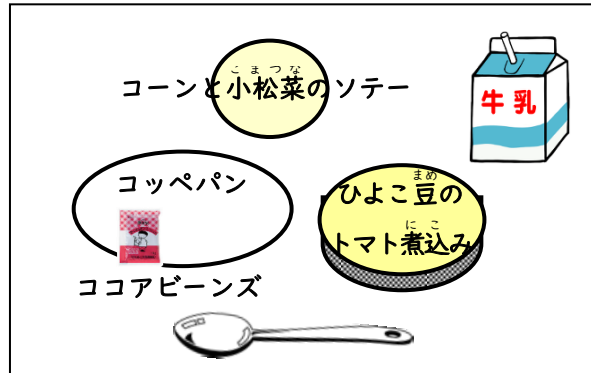
① たけのこ

② ピーマン

③ たまねぎ



7月 5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
コッペパン 牛乳 ココアビーンズ ホールコーン バター オリーブ あぶら じゃがいも ひよこめ	とりにく ひよこめ	にんじん たまねぎ トマト とまとみずにかん こまつな



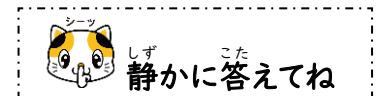
やさい れきし 野菜の歴史クイズ

え ど じ だ い し ょ う ぐ ん と く が わ よ し お ね
江戸時代、将軍 徳川吉宗が、ある
や さい た お い
野菜を食べたところ、とても美味しか
な ま え た ず
ったので、その名前を尋ねました。

や さい な ま え
しかし、その野菜には名前がなかった
し ょ う ぐ ん よ し お ね な ま え つ
ので、将軍吉宗が名前を付けたそう
あ と に ほ ん ぜ ん こ く ひ ろ
です。その後、日本全国に広まりました。その野菜とは何かな？



や さい な に
【ヒント】小おかずに入っているよ。
し ょ う はい



7月 6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

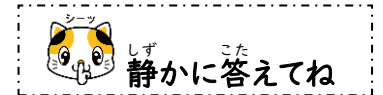
き	あか	みどり
 ごはん あぶら ごま オリーブ さとう	 ぶたにく わかめ ヨーグルト ヨーグルト	 たまねぎ しょうが にんにく ねぎ バジル あかピーマン

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、
ある国の料理です。「ガパオ」とは
「バジル」のことなので、「バジル炒
めご飯」という意味になります。

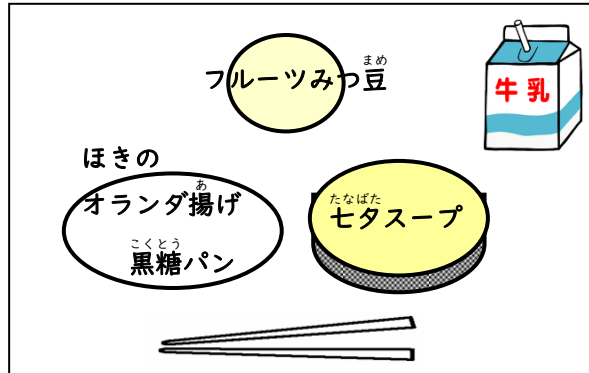
では問題です。どこの国の料理で
しょうか？



- ① タイ ② 台湾 ③ イタリア

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 7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

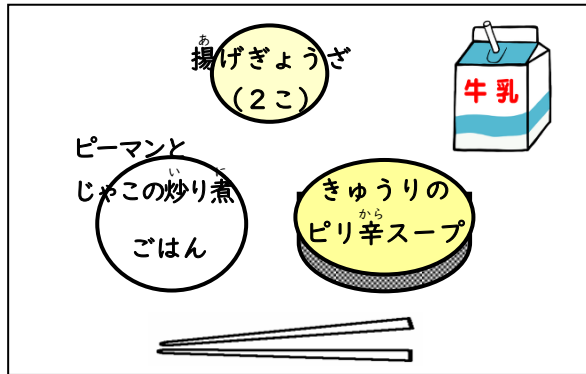
き	あか	みどり
こくとうパン	牛乳 たまご	とうがん
そうめん	ほき	にんじん パセリ ちんげんさい
あぶら	おとうかん	みかんかん
こむぎこ	ゆば	パイナップル
こめこ	あまなっとう	かん

たなばた セタスープ

今日は、セタです。セタにはそうめんを食べる風習があります。
昔、セタに食べられていた索餅と
いう縄のようにあんだ中国のお菓子がそうめんへと変化して、セタに
そうめんが食べられるようになったそうです。
汁に入ると天の川の
ようにも見えますね。



7月 8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

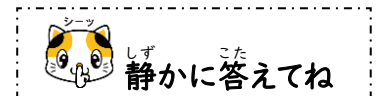
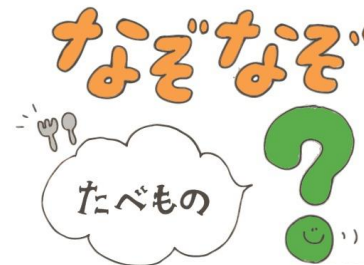
き	あか	みどり
ごはん はるさめ さとう あぶら てんぷん ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ たまご ぎょうざ	にんじん きゅうり ピーマン しいたけ

なぞなぞ

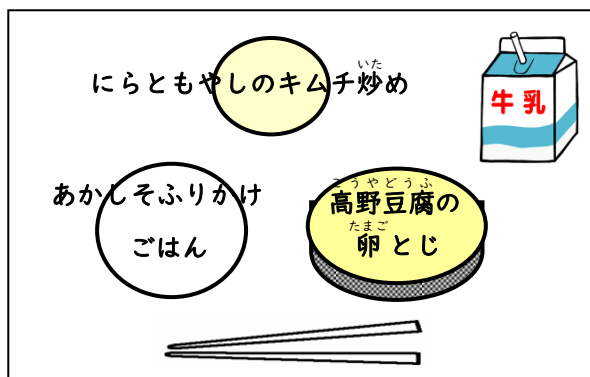
ひらがなの「り」が9こあると、
ある野菜になります。その野菜は
何かな？

【ヒント】

- ① 大おかずに入っています。
- ② 夏に美味しい夏野菜だよ。



7月11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
ごはん ジャがいも はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とり たまご ひらてん こうや豆腐	にんじん たまねぎ もやし にら はくさい キムチ さやいんげん あかしそ ふりかけ

こうや豆腐 高野豆腐

だい こうや豆腐 とうふ こお
大おかずの高野豆腐は、豆腐を凍
かんそう
らせて乾燥させたものです。カルシウ
てつぶん ほうふ だいず えいよう
ムや鉄分などが豊富で、大豆の栄養
つ
がギュッと詰まっています。

もんだい こうや豆腐
では問題です。高野豆腐になると
とうふ ちが よ てん
豆腐とは違った良い点があります。

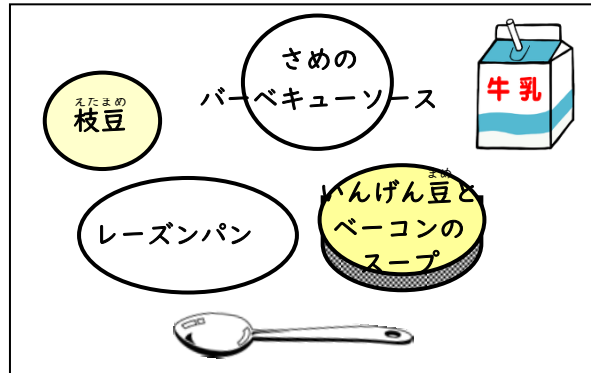
なん
それは何でしょうか？

- ① 高級になる。
- ② 量が増える。
- ③ 長持ちする。

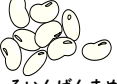


しず 静かに答えてね

7月12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

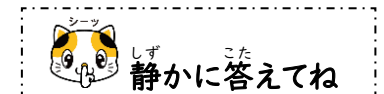
き	あか	みどり
 レーズンパン  さとう  じゃがいも  てんぷん	 ベーコン  しろいんげんまめ  さめ	 にんじん  たまねぎ  しょうが  パセリ

えだ まめ
枝 豆

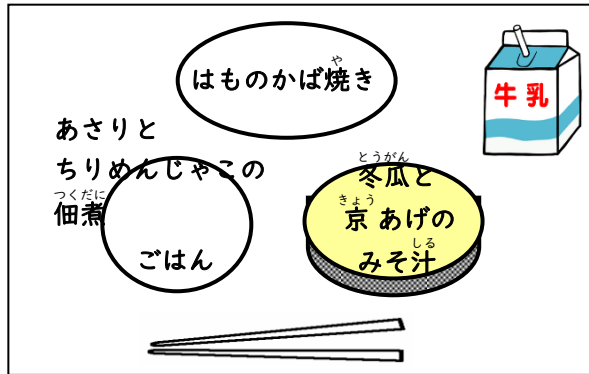


「枝豆」は、夏が旬です。大豆になる前の緑色のうちに収穫したもので、たんぱく質やビタミンなどの栄養も豊富です。今日は、大阪の八尾市でとれた大阪ものの枝豆を使っています。

では問題です。枝豆は、朝早い時間に収穫した方が、甘くて美味しい。○か×か？



7月13日（水）



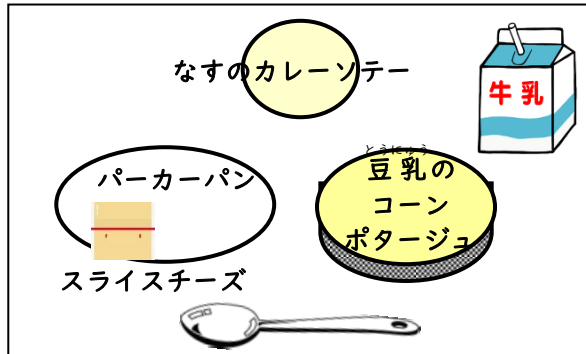
き	あか	みどり

はものかば焼き



7月の「大阪うまいもんめぐり」は、
「はものかば焼き」です。「はも」は、
関西の夏の味覚で、天神祭りなど
お祭りのご馳走として、食べられてきま
した。とても高級な魚ですが、大阪の
料理として給食に登場です。
給食室では「はも」を油で揚げて、
しょうゆや砂糖で作った甘辛いタレを
かけました。美味しく食べてくださいね。

7月14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  ホールコーン  牛乳  ベーコン  にんじん  たまねぎ  なすび  パセリ  バター  ぶたにく  とうにゅう  クリームコーン  スライスチーズ  豆乳	 牛乳  ベーコン  にんじん  たまねぎ  なすび  パセリ  バター  ぶたにく  とうにゅう  クリームコーン  スライスチーズ  豆乳	 にんじん  たまねぎ  なすび  パセリ  バター  ぶたにく  とうにゅう  クリームコーン  スライスチーズ  豆乳

1学期最後の給食

きょう がっき
今日で1学期の
給食は終わります。



せわ ちょうりいん れい
お世話になった調理員さんにお礼を

がっき
いいましょう。また、2学期からの
給食も楽しみにしててくださいね。

なつやす なが やす
もうすぐ夏休みです。長い休みの
あいだ はやねはや お こころ げんき
間、早寝早起きを心がけて、元気に
す
過ごしましょう!



こたえ

1日(金) ①

8日(金) きゅうり

4日(月) ②

11日(月) ③

5日(火) こまつな 小松菜

12日(火) ○

6日(水) ①

