



# 7月 給食献立配膳図



給食配膳の参考にしてください。一口メモなども読んでください。



夏バテ防止対策のためにも、朝・昼・夕食をしっかりと食べ、規則正しい食生活を送りましょう。

また、のどが渇いたと感じる前に水分をとり、熱中症を予防しましょう。



	<p>1(火)</p> <p>豆腐入りつくねバーグ 野菜の中華和え 麦入りご飯 マーボーなす ケチャップ</p> <p>なす料理って、微妙？そんな声が聞こえそうですが(◎・◎) マーボーなすは、大きめに切った揚げなすをピリ辛味噌でからめて作ります。味噌がからんだなすは、美味すぎて、ボーナスステージにいる気分になります。先生方にも人気の料理。</p>	<p>2(水)</p> <p>ヨーグルト オムレット ゆで野菜のドレッシング和え コッペパン スラッピージョー</p> <p>スラッピージョーとは、アメリカが発祥の、ミートソースをパンに挟んで食べる料理のことです。この料理は、口からこぼれやすいことから、だらしないという意味のスラッピーと名付けられたそうです。ということ、気を付けて上手に食べてみましょう!(^_^)!</p>	<p>3(木)</p> <p>小松菜とじゃこの煮びたし 大学芋3個 麦入りご飯 鶏そぼろ丼の具</p> <p>昨日のあるクラスの数学の授業で、小松菜とじゃこの煮びたし、カルシウム量について、課題が出たそうです。給食が数学の授業に登場するなんて、うれしいな。給食は、みなさんに必要な栄養量が計算されて提供されています(math) (升)。そう考えると、やっぱり残さない方がいいね。</p>	<p>4(金)</p> <p>オレンジ2切 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤和え 麦入りご飯 中華風卵スープ お魚ふりかけ</p> <p>今日は、かぼちゃと豚肉を揚げて、ピリッと辛いソースにからめます。甘みと辛みのコラボが、新感覚。夏の食欲が無い時期でも、パクパク食べられちゃう。かぼちゃには、風邪予防やお腹の調子を整えてくれる働きがあるとされています。</p>
<p>7(月) セタメニュー セタデザート 星型コロケ 五目ちらし寿司 セタそうめん汁</p> <p>今日はセタメニューの日。生活の節目の行事に用意する特別な食事を『行事食』と呼び、技術・家庭の教科書にさらに詳しくのっています。そうめんは、天の川に見立てていますよ。だしには、かつお節と昆布を使います。</p>	<p>8(火) 宇都宮市産大豆活用メニュー 厚焼き卵 白菜キムチ 麦入りご飯 豚肉とじゃがいもの煮つけ ・韓国のみ 煮つけ ・ひきわり納豆</p> <p>今日の給食は、宇都宮市産の大豆を使ったひきわり納豆が出ます。納豆、卵焼き、キムチを韓国のみで巻いて食べてみてください。良質なたんぱく質が豊富な納豆は、成長期のみなさんに必要な食材です。ぜひ、残さず食べましょう。</p>	<p>9(水) 豆乳パンナコッタ お魚ソーセージフライ レタス コッペパン サマーシチュー マイディソース</p> <p>今日は、セルフホットドックです。具は、ウィンナーかと思いきや、魚肉ソーセージフライです。また食べたくなる味です。シチューは、トマトとにんにくが入ったさっぱりスープです。これまた、また食べたくなる味です。なんてこった、パンナコッタ。</p>	<p>10(木) いわしのかば焼き キャベツのごま和え 麦入りご飯 切干大根の煮つけ</p> <p>いわしのかば焼きは、揚げたいわしに、あの美味しいタレを漬けて作ります。正直、このタレだけでご飯が食べられます。切干大根も、泉が丘中生徒に大人気の料理。今日の給食は、きつと残しが少ないだろうな。</p>	<p>11(金) 宮っ子ランチ 宮っ子焼餃子の甘酢あんかけ(3個) からし和え 十六穀ご飯 大イチョウの味噌汁 鮭ふりかけ</p> <p>今日のメニューは、【平和を願って大イチョウ献立】です。宇都宮市旭町にある大イチョウは、空襲で焼けた町の復興のシンボルだったそうです。今日の味噌汁には、イチョウ型の野菜がたくさん入っています。餃子は、1人3個!!も出ます。しかも甘酢あんかけ♡</p>
<p>14(月) 冷凍パイン 肉団子(2個) ブロッコリーのおひたし 麦入りご飯 タイピーエン</p> <p>タイピーエンとは、熊本県の郷土料理です。野菜、エビやイカなどの海鮮や豚肉などの具材と春雨がスープと合わさり、コクのある味わいになっています。明治時代に華僑によって伝えられた中国福建省の郷土料理が、日本の食材に置き換えてアレンジされました。歴史を感じるなあ。</p>	<p>15(火) 桃ゼリー あじの和風マリネ ごま和え 麦入りご飯 大根とえのきの味噌汁</p> <p>モッパン好きの人は、えのきを食べる音に反応してしまうかな?よく噛んで、音も味わって食べてみましょう。アジの和風マリネ液は、酢・しょうゆ・砂糖・玉ねぎ・一味唐辛子で作ります。材料のバランスは、ベテラン調理員さんが決めます。そりゃ、味が良いわけだ。</p>	<p>16(水) ハンバーグ ケチャップソース ゆで野菜のドレッシング和え 米粉パン モロヘイヤソース 大豆チョコクリーム</p> <p>モロヘイヤは、アラブ語で『王様が食べる野菜』という意味の言葉なんだそうです。昔、古代エジプトで大きな病気にかかってしまった王様がモロヘイヤのスープを飲んだとたん回復したことが由来だそうです。なんて素敵な野菜!</p>	<p>17(木) いかのチリソースがけ ナムル 麦入りご飯 冬瓜と豆腐のスープ</p> <p>冬瓜は冬という字を書きますが、夏が旬の野菜です。皮が厚く、丸ごと保存しておく、冬までもつことからこの名前が付いたそうです。体の余分な熱を排出してくれる働きがあるので、熱中症予防のためにも、ぜひ食べてみてください。</p>	<p>18(金) 梅夏のフルーツポンチ 五穀ご飯 夏野菜カレー チーズ</p> <p>夏野菜カレーには、玉ねぎ・かぼちゃ・いんげん・トマト・ピーマン、にんにく、そしてナスが入っています。まさに、カレー界の神7の食材です。私の推しはナスですが、また、ナスかよ!って言わないでくれ。カレーが染み込んだ美味しいナスを、いただきナス。</p>