



7月 の給食を振り返ってみよう

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。



	1(火) 野菜の中華和え 豆腐入りつくねバーグ マーボーなす 麦入りご飯 ケチャップ 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、美味しすぎて、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。	2(水) ゆで野菜のドレッシング和え オムレツ スラッピジョー コッペパン ヨーグルト スラッピジョーとは、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!(^_^)!	3(木) 小松菜とじゃこの煮びたし 大学芋3個 鶏そぼろ丼の具 麦入りご飯 昨日のあるクラスの数学の授業で、小松菜としらすに含まれる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。	4(金) 揚げかぼちゃと豚肉の豆板醤和え オレンジ2切 中華風卵スープ 麦入りご飯 お魚ふりかけ 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。
7(月) セタメニュー セタデザート 星型コロッケ セタそうめん汁 五目ちらし寿司 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。	8(火) 宇都宮市産大豆活用メニュー 韓国のり 厚焼き卵 白菜と豚肉とじゃがいもの煮つけ 麦入りご飯 ひきわり納豆 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、キムチを韓国のり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。	9(水) お魚ソーセージフライ マイティソース レタス コッペパン サマーシチュー 豆乳パンナコッタ 今日は、セルフホットドッグです。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、トマトとにんじ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。	10(木) キャベツのごま和え いわしのかば焼き 切干大根の煮つけ 麦入りご飯 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込んで作ります。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、きっと残しが少ないだろうな。	11(金) 宮っ子ランチ 宮っ子揚げ餃子の甘酢あんかけ(3個) からし和え 大いちょうの味噌汁 十六穀ご飯 鮭ふりかけ 今日のメニューは、【平和を願って大いちょう献立】です。宇都宮市旭町にある大いちょうは、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、いちょう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♡
14(月) フロッコリーののびたし 肉団子(2個) タイピーエン 麦入りご飯 冷凍バイン 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。	15(火) ごま和え あじの和風マリネ 大根とえのきの味噌汁 麦入りご飯 桃ゼリー 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。	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 モロヘイヤスープ 米粉パン 大豆チョコクリーム 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に回復したことが由来だそうです。なんて素敵な野菜！	17(木) ナムル チリソースがけ レモントルト 麦入りご飯 冬瓜と豆腐のスープ 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と、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。	18(金) 夏野菜カレー 五穀ご飯 梅酒のフルーツポンチ チーズ 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、ナスがよ！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。