



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、のどが渴いたと感じる前に
水分をとり、熱中症を予防しましょう。



| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| 3(月) <p>ひまわりキーマカレーは使用している材料の頭文字から名付けられました。 【ひ】⇒ひき肉、【ま】⇒豆、【わ】⇒ワイン、【り】⇒りんご 先月の給食がとても好評だったので、7月もこのメニューを実施してまいります(*^▽^*)</p> | 4(火) 食事マナーアップ週間 <p>ポークソテーに、すりおろしたりんごを使ったソースをかけました。りんごの量は12kgも使います。調理員さんの腕はパンパンです・・・ そして、味噌汁にはナスを入れています。だし汁がしみこんだ、美味しいナスを、いただきナス。</p> | 5(水) <p>けんちん汁は、神奈川県建長寺で食べられていた精進料理【けんちょうじ汁】が、全国に広まったものと言われています。 野菜をごま油で炒め、昆布のだし汁で煮込んで作られます。</p> | 6(木) 七夕メニュー <p>今日は七夕メニューの日。明日、県大会で給食を食べない生徒がいるので、本日の給食で七夕行事食が提供されます。 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。おされだ。</p> | 7(金) <p>夏にゴーヤーをわざわざ食べる理由・・・それは、ゴーヤーには夏の暑さで弱った胃腸を元気にさせる働きがあるからなのです。 今年の夏、陽南中のどこかで、ゴーヤーのグリーンカーテンができるそうです。直射日光が避けられる避暑地だね、あげー。</p> |
| 10(月) <p>白味噌は、大豆の熟成期間が短いので、塩分が少なくほんのりと甘い味がします。給食室では、いかに白味噌・しょうが・みりん・酒で味付けをしてから、こんがり焼きます。まあ、食べてみそ。</p> | 11(火) <p>今日のメニューは、一見、米が使われていないかのように思えますね。でも実は、パンとビーフンに米が入っています。ビーフンは、米粉と水を練って麺状にしたものを熱風で乾燥させて作ります。焼きそばみたいで、美味しいですよ。</p> | 12(水) 宮っ子ランチ <p>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刻のシンボルだったそうです。今日の汁には、いちょう型の野菜がたくさん入っています。ご飯には、戦時中に食べていた雑穀も入っています。</p> | 13(木) 生産者感謝の会 <p>今日は、雀宮地区の農家の方々を招待しています。給食時間中には、生産者感謝の会も放送されます。毎日美味しい給食を食べられることに感謝しながらいただきます。 今日の給食には、生産者の方から納品された米・なす・ピーマン・玉ねぎ・ほうれん草を使っています。</p> | 14(金) こまプリン <p>仕留めろ！という言葉がまだ頭の中で渦巻いていますか？ 今日は、キムチとたくあんを使ったキムタクチャーハンです。 具60kg、ご飯140kgを大きな釜で混ぜて作ります(ﾟДﾟ) 今日も調理員さんはがんばっています。よーく味わって食べようね。</p> |
| 17(月) <p>海の日</p> | 18(火) <p>マリネとは、酢やレモン汁に漬ける調理法のことを言います。今日は、あじの唐揚げに酢・しょうゆ・砂糖・酒の合わせダレを漬け込みました。 酸っぱい料理は、体にたまった疲れを分解してくれる働きがあるんだぜっ。</p> | 19(水) <p>今日は、揚げたかぼちゃと野菜をピリ辛のタレでからめました。かぼちゃって、ご飯のおかずになるんですか？！という声が聞こえてきそう・・・。安心して下さい、なりますよ！かぼちゃに、うま味がしみこんでいるし、今日は残食が少ないはずさあー。</p> | 20(木) <p>わんたんスープって、テンション上がりませんか(*^▽^*)しかも今日は豚肉入りです。小麦粉で作られているわんたんは、たくさん食べると腹満たん(はらわんたん)になります。うれしいね。</p> | 21(金) |