



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)	ゆで野菜の ドレッシング和え ナン ヨーグルト 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しまいま t h ~(*^▽^*)	4(火)	食事マナーアップ週間 ポークソテーの アップルソースかけ ドレッシング サラダ 麦入りご飯 なすといんげんの みそ汁 りんごにゃく入り	5(水)	鶏肉と大豆の味噌炒め 麦入りご飯 セノビーゼリー けんちん汁 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。	6(木)	七タメニュー 星型コロッケ 七タちらしの具 七タもうめん汁 炸飯 星色ゼリー 今日は七タメニューの日。明日、県大会で給食を食べない生徒がいるので、本日の給食で七タ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。	7(金)	メンチカツ ゴーヤー チャンプルー 麦入りご飯 なすわかめの スープ ミニフィッシュ 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、あー。
10(月)	いかの 白味噌焼き ゆで野菜の ドレッシング和え 肉じゃが 麦入りご飯 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。	11(火)	トマト入りひじきと オムレツ 大豆のサラダ ・ドレッシング ・ブルーベリージャム 焼きビーフン 米粉パン 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。	12(水)	宮子ランチ きゅうりの からし和え 市産にら入り 揚げ餃子の甘酢あんかけ (2個) 十六穀ご飯 マスカットゼリー 今日のメニューは、 大イチョウ汁 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。	13(木)	生産者感謝の会 夏野菜カレー 麦入りご飯 チーズ フルーツ杏仁豆腐 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。	14(金)	ブロッコリーの おひたし ししゃもフライ (2個) キムタク チャーハン 中華風 わかめ スープ 仕留めろ！と おひたし 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(´Д`) 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。
17(月)		18(火)	あじの和風マリネ 水松菜の おひたし 玄米入りご飯 油揚げの味噌汁 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。	19(水)	揚げかぼちゃの野菜の 豆板醤和え オレンジ (2切) 麦入りご飯 卵と 野菜のスープ お魚ふりかけ 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、あー。	20(木)	きゅうりの 梅おかか和え 白身魚の 味噌チーズ焼き 麦入りご飯 肉入り わんたんスープ 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。	21(金)	

海の日