





		月		火		水		木		金	
献立	エネルギーたんぱく質	1	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン味噌焼き ブロッコリーとカリフラワーのソテー ★あさりのすまし汁 ★海藻サラダ	2	ごはん 牛乳 ★アジチーズフライ もやしと青菜のカレーソテー ★なすのみそ汁 ★リンゴゼリー	3	夏祭り献立 とうもろこしごはん 牛乳 ★いかのお好み焼き風 ★フライドポテト・たたききゅうり 野菜のスープ チョコバナナ	4	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のアーモンドみそ和え 夏野菜のおから汁 ★あべかわ団子の黒蜜かけ		
		あさは日本でもよく食べられている二枚貝です。貝殻の形は二枚貝と巻き貝に分けられます。ハマグリは二枚貝、サザエは巻き貝です。さて、アワビはどちらでしょう？		鰯(アジ)という名前は味がよいことから名づけられたそうです。ほかにも「おいしくて夢ってしまうから」とか「旬が参月(3月)だから」という説もあります。		今日は小学部の夏祭りです。給食では夏祭りの屋台をイメージした給食を作りました。		大豆は枝豆がさらに成長したものです。大豆から芽が出る大豆もやし、炒ると部分の豆、ひくときなこ、絞ると油、煮て砕いて絞ると豆乳、絞りがすはおからになります。			
											
献立	エネルギーたんぱく質	7	七夕献立 七夕ちらし寿司 牛乳 オクラのすまし汁 そうめんサラダ フルーツポンチ	8	コッペパン 牛乳 鶏肉のオニオンソース ★カレー風味のマカロニサラダ ★ホワイトシチュー さつまいものレモン煮	9	ごはん 牛乳 ★焼き肉～手作りソース～ わかめ汁 ミルクティゼリー	10	田中Tのツナと昆布の炊き込みごはん 牛乳 サケの塩こうじ焼き かいのこ汁 切り干し大根の納豆和え ★りんご	11	ごはん 牛乳 ★からあげ 野菜のレモン和え たまねぎとトマトのみそ汁 大豆と昆布の五目煮
		七夕は1年に1度、織り姫と彦星が天の川を渡り、会うことができる日です。今日の夜は空を見上げてみてください。		さつまいもは江戸時代に鹿児島から広まりました。山川の前田利右衛門が種子島から持ち帰り広まったといわれています。鹿児島はさつまいもの生産量 日本一です。		今日の給食の焼き肉には牛肉が入っています。それから、牛乳は乳用牛から搾り取ったお乳です。日本で飼われている牛は役割で「肉用牛」と「乳用牛」に分けられます。		今日は田中Tの献立です。給食室まにレシピを掲示しますので、ぜひ夏休みに作ってみてください。		レモンはミカン科の果物です。酸味が強く、果汁を飲み物や菓子に加えて利用します。別名を「枸橼」といい、クエン酸の名前の由来となっています。	
											
献立	エネルギーたんぱく質	14	★ポークカレー 牛乳 茎わかめのサラダ ★フルーツヨーグルト	15	★陳建一のチャーハン 牛乳 わかめスープ 揚げ餃子 ラーメンサラダ	16	ごはん 牛乳 ★ハンバーグのキノコソースかけ にんじんのグラッセ だいこんのみそ汁 クルミとひじきの含め煮	17	食育の日 タコスのパン(ピタパン) タコスの具・ソース 牛乳 鶏肉のメキシコ風スープ リンゴのヨーグルト和え 小さいパン	☆メキシコ献立について☆ トルティーヤ (とうもろこしの平たいパン) 【タコスの具】 カルネアサーダ(うしのステーキ) コル・コシーダ(ゆでキャベツ) 【タコスのソース】 サルサ・クルダ (トマトとたまねぎのソース) レチェ(牛乳) パネシージョ(小さいパン) ジョグール・マンサナ (リンゴのヨーグルト和え) カルド・デ・ポジョ	
		私たちが普段「わかめ」として食べるのは「葉体(ようたい)」と呼ばれる部分です。「茎わかめ」は「中芯」、「めかぶ」は「胞子葉」を食べます。捨てるところがない、エンカルの食材ですね。		陳建一のチャーハンはいぶとくの栄養教諭が中華の鉄人「陳建一」から教えてもらった「肉味噌」を使った秘伝のレシピです。		明日で1学期の給食は最後です。68回ありました。夏休みが始まります。「早寝早起き朝ご飯」で健康的な生活を送りましょう。		Hola! 食育の日第3弾はメキシコをイメージした献立です。動画も作成していますのでぜひみてください。			
											

*天候などにより、献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。児童生徒のアレルギー表示は、字体を丸文字・斜体に変更してあります。*裏面もあります。