




月	火	水	木	金
1 ぎゆうにゆう ごはん もずくスープ ぶたにくのしせんふうみ きゅうりとコーンのごまサラダ	2 ぎゆうにゆう ミニコッパン ひじきスパゲティ チキンカツ とうもろこし	3 ぎゆうにゆう ごはん とうふのみそしる さばのしおやき にんじんしりしり	4 ぎゆうにゆう ごはん にくじゃが ほたてのてんぷら えのきのおかかあえ	5 ぎゆうにゆう ぎゆうにくずし そうめんじる ほうれんそうのごまあえ たなばたゼリー
もずくスープに入っている鶏肉は、醤油で下味を付けています。お肉にもしっかり味がついているので美味しさが倍増します。	今日「とうもろこし」は、小学2年生が皮むきをしてくれたものです。甘みが強く、美味しいですよ。	ノルウェー産の「さば」は、脂がのっているのが特徴です。塩焼きにすると美味しさがより際立ちます。	北海道産の「ほたて」は、身が大きく甘いのが特徴です。日本で穫れるほたての約8割が北海道産だそうです。	今日は七夕メニューです。天の川に見立てたそうめん汁に、食欲をそそる牛肉ずしが出ます。
8 ぎゆうにゆう えびピラフ レヴィシアスーパ しろみざかなのフライ	9 ぎゆうにゆう コッパン ポークビーンズ さけのバーベキューソース キャベツのサラダ	10 ぎゆうにゆう ごはん プルコギどん(ぐ) ちゅうかスープ かんこくのり	11 ぎゆうにゆう ミニバターパン ポトフ リヨネーズポテト ブロッコリー	12 ぎゆうにゆう ごはん ぶたじる とりにくのくろみつに こんにやくサラダ
今日から1週間は「オリンピック応援メニュー」と題して、色々な国の料理が給食に登場します。今日は「ギリシャ」です。	今日のオリンピック応援メニューは、「アメリカ」の家庭料理「ポークビーンズ」と、「鮭」のバーベキューソースです。	今日のオリンピック応援メニューは「中国・韓国」の「プルコギ丼」とタンメンが入った「中華スープ」です。	今日のオリンピック応援メニューは、開催国「フランス」の「ポトフ」と「リヨネーズポテト」です。	今日のオリンピック応援メニューは、「日本」の「和食」です。だしや食材のうま味がたっぷりの献立です。
15 海の日 	16 ぎゆうにゆう ごはん(小) みそラーメン とりにくのからあげ こまつなのナムル	17 ぎゆうにゆう ごはん すきやきふうに キャベツのこんぶあえ れいとうみかん	18 ぎゆうにゆう ごはん けんちんじる とりにくのマヨみそやき はるさめサラダ	19 ジョア(マスカットあじ) むぎごはん なつやさいカレー フルーツポンチ
	今日人気メニューの「とりにくのから揚げ」です。給食室で塩こしょうとにんにくで下味をつけ、揚げています。	「すき焼き」は関西と関東で作り方がちがうそうです。関西では、甘辛い「割り下」というタレで肉と野菜と一緒に炊きます。	「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺」で作られていた「建長汁」がなまって、「けんちん汁」と言われるようになったそうです。	1学期最後の給食は、春風フェスで人気投票1位に輝いた「夏野菜カレー」です。かぼちゃにトマト、なすが入っています。

がつへいきんえいようか
7月平均栄養価

エネルギー	646Kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	21.2g
カルシウム	309mg
食塩相当量	2.4g

7月の給食費について

◎1~6年生
14回 4,088円

※口座振替日:9/2(月)

キャベツの昆布和え(2人分)

材料

- ・キャベツ 60g
- ・にんじん 10g
- ・ささみ 10g
- ★塩昆布 2.4g
- ★レモン果汁 2g
- ★薄口醤油 1.2g

作り方

- ① キャベツ、にんじんは千切りにして、さっと茹でる。(粗熱を取っておく)
- ② ささみをゆで、冷ましておく。食べやすい大きさに裂く。
- ③ キャベツ、にんじん、ささみと★の調味料を混ぜ合わせたら完成。

塩昆布のうま味が美味しい和え物です!!
お家でもぜひ作ってみてください!

