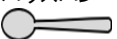
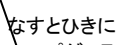
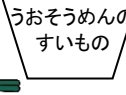
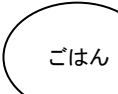


令和7年7月分 5区配膳表&ひとくちメモ

5区小学校・中学校

月	火	水	木	金
くだもの 果物からも すいぶんほきゅう 水分補給！	1 きゅうりの あまずあえ さばのてりやき  ごはん しょうじ にくじゃが 今日の肉じゃがは、しょうゆではな く、塩こうじを使って味付けをしまし た。塩こうじとは、米こうじと塩を混 ぜて発酵させた調味料です。暑い 季節にさっぱりと食べられる味付け の肉じゃがです。	2 キャベツの レモンづけ ハンバーグの ケチャップに  パーカー ハウスパン ポテト スープ 給食のパンは、パーカーハウスパ ン、コッペパン、米粉パン、黒砂糖パ ン、みかんパン、胚芽パン、蜂蜜パ ン、パインパン、レーズンパンの9種 類あります。献立を立てるときに、料 理に合うパンを考えてつけています。	3 こまつなの いためもの  オレンジ ごはん あつあげの そばろに 暑い日が続きますが、のどが渇く前 に、こまめに水分をとることができてい ますか？実は、食事をしっかりとること でも、水分を補給することができます。 暑さで食欲が落ちている人もいるかもし れませんが、熱中症を予防するためにも、しっかりと食べましょう。	4 えだまめ サラダ  ぼうチーズ 小さいコッペパン なすとひきにくの スパゲッティ チーズは、牛乳から作られており、 たんぱく質やカルシウムなどの栄養 素がたくさん含まれています。そのま ま食べるだけではなく、煮溶かしたり、 焼いたり、粉にしてふりかけるなど いろいろな食べ方があります。
	7 こうや豆腐の あまずに とうもろこし ごはんのぐ  たなばた ゼリー ごはん うおそうめんの すいもの 今日は七夕です。そこで、中に星 形のナタデココが入ったゼリーをつ けています。七夕は、中国の祭りが もとになっているといわれ、願い事を 書いた短冊や飾りを笹の葉につる したり、そうめんを食べたりします。	8 くきわかめの きんぴら  ごはん うまに わかめは、海の中で育つ海藻で、 大きいものは長さが2mにもなりま す。みそ汁などに入れて食べるわ かめは葉の部分で、茎わかめは軸 の部分です。茎わかめは、コリコリと した食感がとてもおいしいですね。	9 ツナサラダ (ツナ・やさい)  コッペパン クリーム シチュー 給食には、色々なサラダや和え物が 登場しますが、それらに使われている野 菜は全て、一度加熱してから冷やして 作っています。食中毒を予防するため ですが、一度加熱することで臭みが減 り、野菜が苦手な人も食べやすくなりま す。	10 ゴーヤの いためもの たまごやき  ごはん とうがんの みそしる ゴーヤは、別の名前を「ツルレイ シ」といい、東南アジア生まれの野 菜です。苦味が苦手だという人もい ると思いますが、給食では、下茹で をして、苦味が少なくなるように工 夫をしています。
14 きゅうりの しそあえ いわしの しょうがに  ごはん ちくぜんに しそは、香味野菜のひとつです。 香味野菜とは、料理の香りをよくし て食欲を刺激したり、料理の味を引 き締める役割があります。しそ他 にも、にんにくやしょうが、ねぎ、 みょうが、三つ葉などがあります。	15 かいそう サラダ  ごはん なつやさい カレー 海藻サラダには、わかめ、昆布、 赤つのまた、青つのまた、白キリン サイという5種類の海藻が入ってい ます。海藻には、カルシウムやマグ ネシウム、鉄などの無機質や食物 せんいが含まれています。	16 キャベツのソテー スパイシーチキン  くろざとうパン ミネストローネ (だいずいり) ミネストローネは、主にトマトを 使ったスープのことで、イタリアの家 庭料理のひとつです。イタリアで は、使う野菜が、季節や地方によっ て違うそうです。	17 ホイコーロー  ごはん ちゅうか たまごスープ 夏にたくさんとれて、おいしい野菜の ことをまとめて「夏野菜」といいます。 トマトやきゅうり、なす、ピーマン、かぼ ちや、とうもろこし、ゴーヤ、冬瓜など、 給食で登場していました。夏休み中も たくさん食べましょう。	18 しゅうぎょうしき 終業式 明日から、待ちに待った夏休みで す。1日3食 食べること、こまめに 水分をとること、冷たいものをとりす ぎないこと、夜更かしをせずに早く 寝ること。これらのことに気を付け て、夏休みを元気に過ごしましょう。