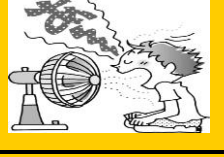


7月 献立表

月曜日 7月1日	火曜日 7月2日	水曜日 7月3日	木曜日 7月4日	金曜日 7月5日
ごはん 吉野汁 鮭のバターソース焼き 五目豆 牛乳	ゆで豚冷やしうどん いもち 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ・にんじん) 豚肉と野菜のしょうが焼き 大根と生揚げの煮物 牛乳	夏野菜カレー パインヨーグルト 牛乳	ごはん みそ汁(たまねぎ・油揚げ) チキンカツ 添え野菜 ひじきの炒り煮 牛乳
7月8日	7月9日	7月10日	7月11日 映画鑑賞	7月12日 生徒休業日
ごはん みそ汁(小松菜・豆腐) 酢豚 もやしのナムル 牛乳	ツナと長ねぎの和風スパゲティ コロケ ゆでえだまめ 牛乳	ごはん みそ汁(ニラ・もやし) 鶏肉のピカタ 水菜とだいこんのサラダ 牛乳		
7月15日 海の日	7月16日	7月17日 個人面談 避難訓練	7月18日 個人面談	7月19日 球技大会★
	冷やしラーメン おさつステック 牛乳	ごはん 白菜と肉団子のスープ たらもの西京焼き 肉じゃが 牛乳	カレーピラフ ポテトベーコンスープ 豆サラダ 牛乳	ごはん みそ汁(大根・えのき) 豚肉のマヨネーズ焼き 添え野菜 白菜のゆかり和え 牛乳
7月22日 個人面談	7月23日 個人面談	7月24日 個人面談	7月25日 全校集会	7月26日 夏休み
焼き肉丼 すまし汁(ワケメ竹の子) キウイフルーツ 牛乳	ソース焼きそば 青のりポテトフライ メロン 牛乳	ごはん みそ汁(みずな・高野豆腐) ホイコーロー 蒸ししょうまい 牛乳	天 丼 すまし汁(麩・小松菜) グレープフルーツ 牛乳	
7月29日	7月30日	7月31日		
				

★は給食1回の日です。

給食前に手をあらいましょう

給食だより

7月は文月(ふみづき)とも呼ばれ、文月は書道の上達を祈った七夕の行事に因んだ「文披月(ふみひらつき)」が転じたものと言われています。そろそろ冷たい料理が食べたい季節になりました。7月7日は「冷やし中華」の日です。給食では16日に予定しています。



【今月の給食】

○ 1日 奈良県吉野地方の郷土料理「吉野汁」「吉野汁」とは、澄まし汁に「くず粉」を溶いて流し込み、とろみをつけた汁です。「くず粉」とは、「くず」という植物の根からとれるでんぷんです。産地は、奈良県の吉野地方が有名で、土地の名前がつけられたくず粉を「吉野くず」と言います。このくず粉を使った料理に「吉野」という名が付けられ、吉野 酢、吉野煮、吉野揚げなどの料理があるそうです。最近では、くず粉のかわりにじゃがいもからとったでんぷんが多く使われていますが、それでも料理の名前には「吉野」という名が使われています。

○ 旬の食材 ～ズッキーニ～ (4日に使用) 「ズッキーニ」の旬は6月から9月です。きゅうりやナスの一種と思われがちですが、「かぼちゃ」の仲間です。オリーブ油との相性が良く、炒めると栄養素の吸収が高くなります。免疫力を上げる成分をもつので夏風邪の予防になります。

○ 旬の食材 ～メロン～ (23日に使用) 温室メロンは、通年栽培されていますが、旬は初夏。一株で1個しか実をつけないので高級な果物となります。収穫後から5～7日たった頃が食べ頃です。

あっぱいものの夏の効果2つ

1つ 夏バテを予防

すっぱいものに含まれるクエン酸は、疲れの元になる乳酸をどんどん消費して、炭水化物をエネルギーに変えてくれます。夏バテを乗り切るために、すっぱいものをどんどん食べよう！

2つ 汗のニオイを減らす！

乳酸はアンモニアと結びついて汗のニオイの元になります。クエン酸で乳酸を減らせば汗のニオイも少なくなります。

昨や梅干が苦手な人は、フルーツ酢などもクエン酸たっぷり。

