

給食たより 7月

今年はフランスのパリでオリンピックが開かれます。フランスにちなんで献立が登場します♪

魚には骨があります。よくかんで食べましょう!



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



葛城市学校給食センター 令和6年7月号(小学校用)

1(月) ごまずあえ にしんかんろに 小:1こ ごはん かぼちゃのそぼろに きゅうり 水分がたっぷりて体を冷やす効果あり!	2(火) マカロニサラダ とりにくのカレー ふうみやき ごはん とうがんのスープに マカロニサラダは初めてのメニューです。かくし味は梅。熱中症予防には梅干しがおすすめです(^^)/	3(水) もろこしごはんのぐ ししゃもフライ 小:2び ごはん なすのみそしる なす 葛城市でたくさん作られています。ぜひご家庭でも!	4(水) パンパンジー しゅうまい 小:2こ ごはん トマトマーボー豆腐 トマト 葛城のみずみずしいトマトを使った夏限定の麻婆豆腐です。	5(金) ☆ たなばたゼリー ツナサラダ スターチキンカツ ごはん ほしほしスープ 『ほしほしスープ』すてきなネーミングです😊いったいどんな☆が入っているのでしょうか?お楽しみに☆☆
8(月) やまとまなひきにくのぐ いんげんの ごまあえ ごはん とうがんのみそしる とうがん 6月の動画で紹介したとうがんです。おいしく食べてくださいね♡	9(火) あじつけめり (小・中) じゃこピーマン かぼちゃコロッケ ごはん にゅうめん ピーマン 色や形もさまざま種類がたくさん。こどもピーマンもあります。	10(水) れいとうパン やさしいチャンプルー いわしの トマトに ごはん もずくスープ ゴーヤ チャンプルーに入っています。にがうりとも言いますが…いかがですか?	11(木) なつやすい きんぴら ちくわのいそべあげ 小:1本 ごはん かぼちゃのみそしる かぼちゃ まるごと水の中に入れると…浮く?沈む?試してみてください!	12(金) □ メープルジャム キャロットラペ とうもろこし グラタン ごはん ラタトゥイユスープ グラタン、キャロットラペ、ラタトゥイユ…どこの国の料理でしょう? 今年はこの国でオリンピックが開かれます。
15(月) 水分補給 忘れずに!	16(火) □ タルタルソース かんてんサラダ チキンなんばん ごはん とんじる チキンなんばんのたれは、さとう・しょうゆ・酢で作ります。暑い夏でもおいしく食べられるポイントは、酢!	17(水) □ バインゼリー れんこんの ごまドレあえ ごはん スペインふう オムレツ かつらぎなつやすいカレー かつらぎのおいしい食材をぎゅっとつめこんだカレーです!しばらく給食はありません。味わって食べてね!	トマトのはなし この赤い色は「リコピン」です。太陽のもとで真っ赤な色に熟すよ ボクはトマト 病気予防や はだをきれいに保つ働きがあるんだ 油と一緒に食べたり加熱したりすると 体への効果がアップするよ! いろいろな料理でおいしく食べよう!	

給食センターからこんにちは #.4

じゃこピーマン

【ざいりょう】ちりめんじゃこ 30g・ピーマン 3こ
油 すこし・しょうゆ 小さじ1・さとう 小さじ1

【つくりかた】

- ①ピーマンは種をとって、細く切る。
- ②フライパンに油を入れて、火をつける。
- ③ピーマンを炒める。
- ④ピーマンがしんなりしてきたら、ちりめんじゃこを入れる。
- ⑤さとう、しょうゆを入れて、味付けする。

おいしくできますように…♡

最後にかつおぶしを入れてもおいしいよ!



身の回りの衛生に気をつけよう!



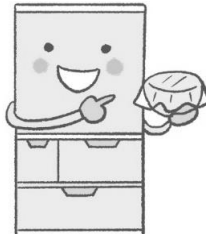
清潔なハンカチを毎日用意



食べる前はせっけんで手洗い



よく火を通して食べる



保管は冷蔵庫で。早めに食べきる

2学期の給食は、8月30日(金)から始まります。

