

給食だよっ月

しちがつ なのか たなばた たなばた あまの川に みたてた「そうめん」を食べる風習がありますが、これはそうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされていたことにちなみます。

索餅とは... 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



給食の前には、しっかり手を洗いましょう!



5(月) マスカットゼリー

じゃこピーマン

ごはん

かぼちゃのそぼろに

ピーマンは夏が旬です。とうがらしの仲間、辛みが少ない品種を赤くなる前に収穫しています。

6(火)

えだまめ

あじのねぎごまづけ

ごはん

ごもくスープ

えだまめは、だいずのさやが青いうちに収穫したものです。夏が旬で、たんぱく質が豊富な野菜です。

7(水)

なつやさい きんぴら

ほしがた コロッケ

ちらしずし

たなばたじる

七夕の行事食といえば「そうめん」です。おりひめのつむぐ糸や天の川に見立てて食べられます。

8(木)

こんぶあえ

まだいの やさい あんかけ

ごはん

とうにゆう みそしる

愛媛県でとれた「マダイ」です。全国のマダイの半分以上が愛媛県で育てられています。

9(金) ブルーベリージャム

キャベツのソテー

とりにくの パーベキューソース

ごはん

なつやさいのポトフ

夏野菜のポトフに入っているズッキーニは、見た目がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。

12(月) プチゼリー (アセロラ)

ちゅうかあえ

ごはん

マーボー豆腐

マーボー豆腐には「トウバンジャン」という、そらまめとうがらしで作る中国の調味料を使っています。

13(火) じゃぶずにわけてね!

オクラの おかかあえ

ぶたにくの かりんあげ

ごはん

しめじのみそしる

オクラのネバネバ成分は食物せんいで、おなかの中をきれいにしてくれるはたらきがあります。

14(水)

きりぼしだいこんのもの

さばの しおやき

わかめごはん

とうがんの すましじる

とうがんは、漢字で冬瓜と書きますが、夏が旬です。冬まで保存できるので、冬の瓜といわれています。

15(木) やさいふりかけ

ゴーヤ チャンプルー

チキンナゲット

ごはん

もずくスープ

ゴーヤは夏が旬の野菜で、「にがうり」とも呼ばれます。給食では塩もみ・下ゆでをして苦みをとります。

16(金)

フルーツポンチ

ドライカレー

ごはん

ラトウユウ

ラトウユウは、フランスの郷土料理で、夏野菜をいためて、トマトと一緒に煮こんだ料理です。

夏野菜クイズ

コレ、な〜に?

Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜がわかるかな? ()に名前を書きましょう。

① ()

② ()

③ ()

④ ()

⑤ ()

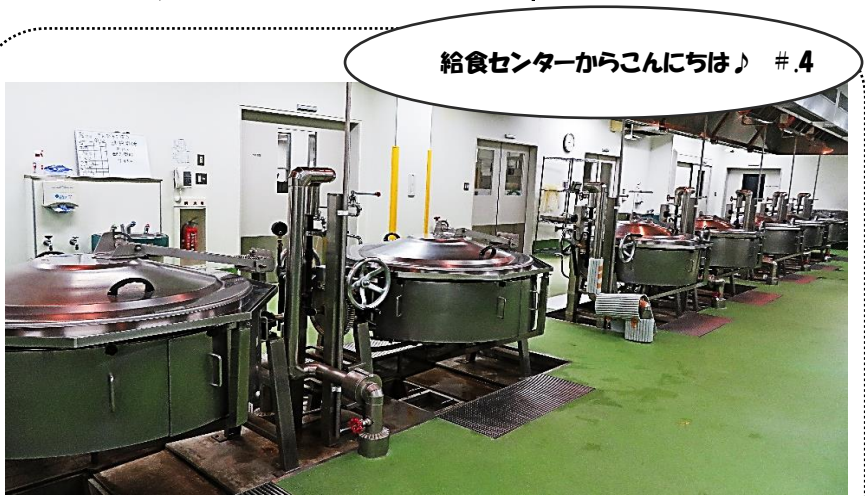
⑥ ()

⑦ ()

★夏野菜クイズこたえ★

①...きゅうり ②...トマト ③...ピーマン ④...オクラ
⑤...なす ⑥...かぼちゃ ⑦...ゴーヤ(にがうり)

今月の給食にはクイズに登場した夏野菜が全て登場します。夏野菜は夏を元気に過ごすための栄養がたっぷり入っています。どの夏野菜がどんな料理に入っているか探してみてくださいね!



給食センターからこんにちは♪ #.4

給食センターの中には、大きな【なべ】が7台あります。毎日、みそ汁や煮物、サラダやカレーなど色々な料理を作っています。下の写真は、カレーのルーを入れているところです。1つのなべで約1200人分のカレーを作ることができます。なべの近くは暑くて大変ですが、みんながおいしく食べられるように、心をこめて給食を作っています。

おいしくなーれ🍴