

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(中学校用)

1(月) ごはん かしらに 中:2こ 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 トリにのりカレー ふうみやり 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 中: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 中:3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 ほうしほしスープ 『ほうしほしスープ』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) ミルメークココア 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) こごかな なつやすい きんぴら 中:2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ね!	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) パインゼリー れんこんの ごまだれあえ ごはん スペインふう オムレツ かつらぎの美味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 ボクはトマト 太陽のもとで 真っ赤な色に熟すよ 病気の予防や 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!



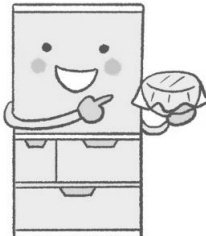
清潔なハンカチを毎日用意



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。早めに食べる

2学期の給食は、
8月30日(金)から始まります。

