



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

あつ 暑さに負けない
ま 食事をしよう!



つめたいのみもの
のみすぎないでね

★ドレッシングつき (クラス1本)

とき	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
こんだて					
おはなし	もずくととうふのみそしる もずくは、わかめやこんぶとおなじ、海そうの仲間です。冬から春にかけて育ち、夏には枯れてしまいます。沖縄県でよくとれます。	みずなすのにくみそいため みずなすは、皮がやわらかく、水分を多く含んでいます。泉州地方で昔からつくられています。みずなすの浅漬が有名です。	ツナとポテトのオープンやき ツナは、まぐろを油漬にしたものです。まぐろは、泳ぐのをやめると息ができなくなるので眠りながらも泳いでいます。	なつやさいのカレーにくじゃが なつやさいの夏野菜は、今が旬です。つぎのうち夏野菜は、どれでしょう。①かぼちゃ ②なす ③きゅうり 答えは右下にあります。	とうがんとんぶりのぐ とうがんは、夏にとれる野菜です。冬までおいておくことができるので、冬の瓜と書いて「とうがん」と読みます。
とき	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)★たまねぎドレ	14日(金)
こんだて					
おはなし	ちゅうかどんぶり (うすらたまご) うすらは、からだの大きさが20センチメートルくらいの小さな鳥です。卵は3センチメートルほどの大きさでまだらのもようがあります。	さけとキャベツのしおこうじやき しおこうじとは、こめと米こうじと塩と水を混ぜて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。鮭の身を柔らかくしてくれます。	レタススープ レタスは1年中出まわっていますが、夏が旬の野菜です。夏は長野県などの涼しい所で、冬は九州や香川県など暖かい所で作られています。	ツナトマトスパゲティ トマトはうまみの多い野菜です。イタリアなどでは、うまみを出す野菜としてよく使います。	なつやさいのカレーライス 今日のカレーには、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマンの4種類の夏野菜がはいっています。夏野菜は水分が多く、身体を冷やすはたらきがあります。
とき	17日(月)	18日(火)	19日(水)	<div data-bbox="1456 2025 1870 2499" data-label="Text"> <p>6日(木)の答え ① ② ③ 3つとも夏野菜です。「夏野菜のカレー肉じゃが」には、オクラとトマトが使われています。14日には、かぼちゃとトマトとなすとピーマンを使っています。旬の夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> </div>	
こんだて					
おはなし		マーポーとうふ 豆腐は大豆から作られます。他に大豆から作られている食品は、しょうゆ、みそ、きなこ、なっとう、油揚げなどたくさんあります。	毎月19日は食育の日 カレイフライ かれいとひらめには似ています。「左ひらめにみぎかれい」といわれるように、めを上にし、左に顔があるのがひらめ、右がかれいです。		



