

# 7月 きゅうしょくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしょくセンター  
近江八幡市学校給食センター



【小学校】

今月のめあて

～後始末をきちんとしよう～

・食缶や食器はていねいに扱おう



・みんなで協力して片付けよう

・後始末のきまいをまもろう



1日(金)
食育の日 びわ湖の日
キャベツの しそひじきあえ こあゆの いそべからあげ
むぎごはん じゃがいもの そぼろに

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
給食の後始末を きちんとしよう	旬の食材 (かぼちゃ)	和食の日	七夕こんだて	はちまんの日
ごぼうの ごまドレあえ まぐろのあまから がらめ	かぼちゃの チーズやき ぶたにくの かんこくふういため	キャベツの あますあえ さけの しおこうじやき	こまつなともやし いそあえ とりの てんぷら	だいすつツナの サラダ プレーン オムレツ
ごはん たまねぎと わかめのみそしる	むぎごはん トッポギ スープ	ごはん だいこんと にくだんこのもの	ゆかり ごはん うおそうめん じる たなばた ゼリー	むぎごはん なつやさい カレー
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
★ぱくぱくレシピ グランプリ受賞料理	かみかみの日	旬の食材 (なす・ズッキーニ)	減塩の日	暑さに負けない 食事をしよう
★あつあつの あますあえ ぶたにくの こみソースかけ	きりほしだいこんと こんぶのほんすあえ さばの みそだれかけ	キャベツと コーンのサラダ きなこパン	じゃがいもの きんぴら あじの カレーあげ	ピリから きゅうり あげぎょうざ
ごはん かきたま コーンスープ	むぎごはん ゆばの すましじる	きなこパン なつやさいの トマトに	ごはん とうがんの みそしる	むぎごはん ちゅうか どんぶり



夏野菜を  
たくさん食べよう

トマト



赤色は「リコピン」という色素で、病気を防ぐ働きがあります。太陽を浴びて熟すほど、色が濃く鮮やかになります。

かぼちゃ



夏にとれる野菜ですが、丸のままの状態では3~4か月保存できます。

とうもろこし



もじゃもじゃのひげは、とうもろこしの粒につながっているため、ひげの数と粒の数は同じだそうです。

ピーマン



ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは、甘みがあって食べやすいです。

えだまめ



大豆が熟す前の緑の時に収穫したものが枝豆です。栄養面では、大豆ではなく野菜の仲間です。

きゅうり

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴です。とげとげがいたいものが、新鮮です。



なす



きれいな紫色は「ナスニン」という色素で、病気を防ぐ働きがあります。