

7月 きゅうしよくカレンダー



おうみはちまんしがっこうきゅうしよく
近江八幡市学校給食センター



ちゅうがっこう
【中学校】

こんげつ
今月のめあて

あとしまつ
～後始末をきちんとしよう～

しょっかん しょっき あつか
・食缶や食器はていねいに扱おう

きょうりよく かたづ
・みんなで協力して片付けよう

あとしまつ まも
・後始末のきまいを守ろう



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>びわ湖の魚を味わおう (食育の日・びわ湖の日)</p> <p>きゅうりの ごまこんぶあえ こあゆの カレーあげ</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろに</p>	<p>あとしまつ 後始末を しっかりしよう</p> <p>はるさめの ツナいため ポークシューマイ</p> <p>2コ</p> <p>むぎごはん トップオグスープ</p>	<p>おはしを上手に 使おう</p> <p>ごもく まめに さばのしおやき</p> <p>ごはん かぼちゃの みそしる あじつけ のり</p>	<p>ぱくぱくレシピ グランプリ料理を味わおう</p> <p>ごぼう サラダ こまつなとこやどうふの マッシュ</p> <p>キャロット ピラフ コンソメスープ</p>	<p>七タこんだてを味わおう</p> <p>キャベツの しそひじきあえ とりの レモンソース</p> <p>むぎごはん うおそうめん たなばた ゼリー</p>
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<p>発酵食品を知ろう (和食の日)</p> <p>わかめの すのもの まぐろの みそがらめ</p> <p>ごはん かみかみまめ けんちんじる</p>	<p>あつ ま 暑さに負けない 食事をしよう</p> <p>こまつなと てりやき もやしのにそあえ ハンバーグ</p> <p>むぎごはん かきたまじる</p>	<p>なつやさい あじ 夏野菜を味わおう</p> <p>キャベツと コーンのサラダ</p> <p>きなこパン なつやさいの トマトスープ</p>	<p>こうしんりょう かお かん 香辛料の香りを感じよう (減塩の日)</p> <p>だいずとツナの ゴマだしあえ あじの マスタードやき</p> <p>ごはん とうがんとしらたま のみそしる</p>	<p>よくかんで食べよう (かみかみの日)</p> <p>かいそう サラダ コーン コロッケ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>



トマト
あかい
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。

かぼちゃ
ほうふ
カロテンが豊富。目や皮膚を健康に保ち、体の抵抗力をつけるビタミンEやCも含まれています。

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の、ひげの数と粒の数は同じだそうです。

きゅうり
しゃきしゃき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
おんさきいろ
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。



ピーマン
おほ やさい
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
だいず じゆく まえ みどり とぎ しゅう
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。

