

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



【幼稚園・こども園】

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



きょうりょく 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



1日(金)
しょくいく ひ 食育の日
こほのうみ 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 そばろに

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
きゅうしょく あとしまつ 給食の後始末を きちんとしよう	しゅん しょくざい 旬の食材 (かぼちゃ)	わしょく ひ 和食の日	たなばた 七夕こんだて	はちまんのひ
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	かみかみのひ	しゅん しょくざい 旬の食材 (なす・ズッキーニ)	げんえん ひ 減塩の日	あつ ます 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 こうみソースかけ	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	じゃがいもの きんぴら あじの カレーあげ	あじつけ 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 いちこのアイス



夏野菜を
たくさん食べよう

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。



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。太陽を浴びて熟すほ
ど、色が濃く鮮やかになりま
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。

かぼちゃ



なつ
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。

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。

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
いるので、ひげの数と粒の数
は同じだそうです。

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。