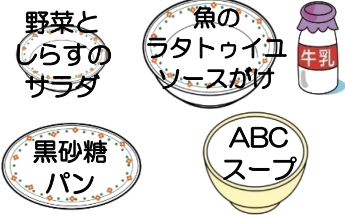


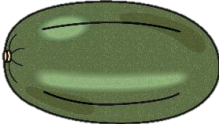
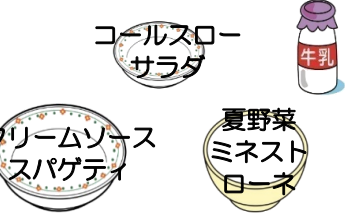



ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月24日(月)		<p>きょう 今日のおすすめは、「アスパラサラダ」です。</p> <p>アスパラサラダに入っているグリーンアスパラガスは、春に地面から頭を出し、気温が上がるにつれてどんどん大きく成長していきます。私たちが食べるのは、若い茎と葉の部分ですが、収穫しないでおくとなんと1メートルほどまで成長するそうです。</p>
6月25日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「干草焼き」です。</p> <p>干草焼きとは、溶いた卵に細かく切った具材を混ぜて焼いた料理で、たくさんの具材が入っていることからこの名前が付いたと言われています。</p> <p>今日の給食の干草焼きには、鶏肉、人参、椎茸、ねぎ、豆腐が入っています。</p>
6月26日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、給食の人気メニュー「焼きそば」です。</p> <p>給食の焼きそばは、中濃ソース、ウスターソースと塩で味を付けています。</p> <p>優しい味付けの焼きそばを、よく味わって食べてください。</p> 
6月27日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、高野豆腐の煮物です。</p> <p>高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温で熟成し、乾燥させて作られています。</p> <p>高野豆腐が食べられ始めたのは、およそ800年前の鎌倉時代。</p> <p>高野山の僧侶が作ったものが始まりという説があります。</p>
6月28日(金)		<p>きょう 今日のおすすめは、「鉄骨サラダ」です。</p> <p>鉄骨サラダには、「鉄分」を多く含むひじきや小松菜(形態食はほうれん草)と、骨や歯をつくるのに必要な「カルシウム」を多く含む、チーズ、しらすが入っています。</p> <p>鉄分やカルシウムは不足しがちな栄養素です。日頃の食事にも意識して取り入れるようにしてみてください。</p> 






ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいげんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
7月1日(月)		<p>きょう がつ はい 今日から7月に入りました。7月の給食目標は、「朝ご飯を食べよう」です。</p> <p>あさ はん 朝ご飯には、エネルギーの補給、体温の上昇、排便の促進などの効果があります。</p> <p>あつ しょくよく お 暑さで食欲が落ちてしまいがちですが、なるべく朝ご飯を抜かないよう心掛けましょう。</p> 
7月2日(火)		<p>きょう 今日のおすすめは、「コロッケ」です。</p> <p>きょう あさ ちょうりいん やく 今日からは朝から調理員さんが約30Kgのじゃがいもの皮をむいて、蒸して、潰して</p> <p>ぜんこうぶんやく こ 全校分約600個のコロッケを調理してくれました。</p> <p>よくあじわって食べていただけると嬉しいです。</p>
7月3日(水)		<p>きょう 今日のおすすめは、「冬瓜の中華スープ」です。</p> <p>とうがん かんじ 冬瓜は、漢字では「冬」の「瓜」と書きますが、夏が旬の野菜です。</p> <p>かわ あつ まる 皮が厚く、丸のまま冷蔵所に置いておけば冬まで保存できることから、この名前が付いたそうです。</p> 
7月4日(木)		<p>きょう 今日のおすすめは、「夏野菜ミネストローネ」です。</p> <p>なす、ズッキーニ、トマトなど、今が旬の夏野菜をたっぷり使って作ります。</p> <p>ズッキーニは、きゅうりによく似た見た目ですが、実はかぼちゃの仲間です。</p> <p>しゅん あじ 旬の味をよく味わって食べてみてください。</p> 
7月5日(金)		<p>がつ にち たなばた 7月7日は七夕です。七夕は、季節の節目となる「五節句」のひとつ、</p> <p>にほん たなばたつめ でんせつ ちゅうごく おりひめ ひこぼし でんせつ げんざい きょうじ 日本の「棚機女」という伝説と中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって現在のよう行事となりました。</p> <p>きょう たなばた 今日、七夕にちなんでちらしずしと、そうめんやオクラの入った七塔汁を提供します。</p>

府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
7月8日(月)		<p>7月8日は「那覇の日」ということにちなんで、給食では沖縄料理を提供します。</p> <p>「タコライス」は、味付けした挽肉と野菜、チーズなど、メキシコ料理の「タコス」の具材をご飯にのせて食べる、沖縄発祥の料理です。</p> <p>スープに入っている「もずく」や、パインゼリーの「パイナップル」も沖縄の特産品です。</p> 
7月9日(火)		<p>今日の「五目卵焼き」には、枝豆が入っています。</p> <p>夏の食卓の定番の枝豆は、実は、大豆が完熟する前に収穫したものです。</p> <p>大豆は畑の肉と呼ばれるほど栄養価の高い食べ物ですが、枝豆もたんぱく質のほか、カルシウム、カリウム、ビタミンB群などの栄養を豊富に含んでいます。</p>
7月10日(水)		<p>今日のおすすめは「カランガ」です。</p> <p>カランガとはケニアで食べられているトマトベースの煮込み料理で、オクラが入っているのが特徴です。</p> <p>「こまったさんのシチュー」という本にも登場する料理です。</p> <p>本校の図書室にある本なので、興味のある人は、ぜひ読んでみてくださいね。</p>
7月11日(木)		<p>今日のおすすめは「豆腐といかの中華煮」です。</p> <p>豆腐は今から2000年ほど前に中国で作られたと言われています。</p> <p>豆腐の「腐」という漢字は、腐るという意味ではなく、中国語で「軟らかい状態」という意味があるそうです。</p>
7月12日(金)		<p>今日のおすすめは、「とうもろこしご飯」です。</p> <p>今が旬のとうもろこしには、白色や褐色の「ひげ」があります。</p> <p>これはとうもろこしの「めしべ」で、とうもろこしの粒一つ一つから伸びています。</p> 

ふちゅう もりがくえん がっこうきゅうしょく  
府中けやきの森学園の学校給食

ひづけ 日付	ふつうしょく はいげんす 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
7月15日(月)		うみ ひ 海の日
7月16日(火)	<p>カルピス ポンチ</p>  <p>中華風 コーン スープ</p>  <p>ジャージャー麺</p> 	<p>きょう こんだて ちゅうかふう 今日の献立は、中華風のメニューです。</p> <p>ちゅうごくこくど ひろ ちいき りょうり あじつ とくちょうごと 中国は国土が広く、地域によって料理の味付けの特徴が異なり、</p> <p>おち しせんりょうり ぺきんりょうり しゃんはゆりょうり かんとんりょうり ぶんるい 主に四川料理、北京料理、上海料理、広東料理の4つに分類されます。</p> <p>ジャージャー麺はこの中でも比較的濃い味付けが特徴の北京料理の一つです。</p> 
7月17日(水)	<p>野菜と しらすの おかか和え</p>  <p>あじの 南蛮漬け</p>  <p>麦ご飯</p>  <p>じゃがいも のみそ汁</p> 	<p>きょう 今日のおすすめは「あじの南蛮漬け」です。</p> <p>なんばんづ あ にく さかな なが たま こうみやさい あまず つく りょうり 南蛮漬けとは、揚げた肉や魚を、長ねぎや玉ねぎなどの香味野菜と甘酢で漬けて作る料理です。</p> <p>「南蛮」とは、スペインやポルトガルのことで、その地域から伝わってきた料理ということで この名前が付いたそうです。</p>
7月18日(木)	<p>果物</p>  <p>ごまドレッシング サラダ</p>  <p>夏野菜 カレーライス</p>  <p>夏野菜の スープ</p> 	<p>きょう いちがっき きゅうしゅうしゅうび いちがっき きゅうしょく 今日は、一学期の給食最終日です。一学期の給食はいかがでしたか？</p> <p>いちがっきさいご きゅうしょく にんき 一学期最後の給食は、人気メニューのカレーライスです。</p> <p>かぼちゃやなす、トマトなど、夏野菜たっぷりのカレーライスを、よく味わって食べてください。</p> 
7月19日(金)		しゅうぎょうしき 終業式