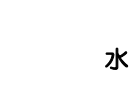
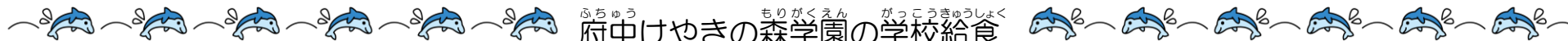
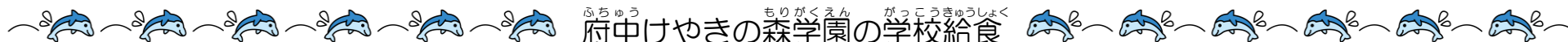


ひづけ 日付	ふつうしょく はいぜんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
6月29日(月)	小玉すいか 海藻サラダ  中華丼  きのこの中華スープ 	きょうくだものこたま 今日の果物は「小玉すいか」です。 こたま 小玉すいかは、5月中旬から7月にかけて旬を迎えます。 サイズは1.5～3kgと小さめで、大玉すいかより皮が薄いのが特徴です。 きせつかん 季節を感じながら、味わって食べてください。 
6月30日(火)	ひよこ豆のサラダ  タンドリーチキン  チーズパン  ABCスープ 	きょう 今日のおすすめは、「タンドリーチキン」です。 「タンドリーチキン」は、インド発祥の料理で、 とりにく 鶏肉をヨーグルトとスパイスに漬け込み、「タンドール」と呼ばれるつぼ型の窯で焼いて作ります。 ヨーグルトに漬けることで、鶏肉が軟らかく仕上がり、スパイスの風味もまろやかになります。 
7月1日(水)	中華和え  えびと豆腐のチリソース  麦ご飯  中華スープ 	きょう 今日から7月です。7月の給食目標は、「朝ご飯を食べよう」です。 あさはん 朝ご飯は、午前中の活動のエネルギー源になるほか、体温を上げて頭や体を目覚めさせる効果があります。 あつ 暑さによって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に心掛けましょう。
7月2日(木)	水ようかん  わかめうどん  さつまいもの天ぷら 	きょう 今日は、「半夏生」にちなんだ献立です。 「半夏生」とは、夏至から数えて11日目以降の5日間のことで、田植えを終える目安の日と考えられてきました。 のうさぎょう 農作業が一段落する半夏生には、各地で労をねぎらう食事を食べる風習がありますが、 かがわけん 香川県では、その年に収穫した麦を使ってうどんを打ち、農作業を手伝ってくれた人たちに振舞う風習があるそうです。
7月3日(金)	青菜としらすのおひたし  豚肉と冬瓜のべっこう煮  麦ご飯  豆腐のみそ汁 	きょう 今日のおすすめは、「豚肉と冬瓜のべっこう煮」です。 「べっこう煮」とは、しょうゆ、砂糖、みりん、酒などを合わせた煮汁で食材を煮込み、茶褐色の「べっこう色」に仕上げる料理です。 べんざい 具材には、大根を使うことが多いですが、今回は旬の「冬瓜」を使用しました。



府中けやきの森学園の学校給食

ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
7月6日(月)		きょう けやきのおすすめは、「あげ鶏となすの南蛮漬け」です。 南蛮漬けとは、魚や肉を油で揚げ、香味野菜や唐辛子と一緒に甘酢に漬けた料理です。 甘酢に使われている「酢」には、味覚を刺激して唾液や胃酸の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。 食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりの調味料です。
7月7日(火)		7月7日は、「七夕」です。 「七夕」は、日本の「棚機つ女」という伝説や、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとなった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 今日の給食では、「ちらし寿司」と、そうめんやオクラの入った「七夕汁」を提供します。
7月8日(水)		「お好み焼き」は、大阪府や広島県の郷土料理です。 大阪府のお好み焼きは、だして溶いた小麦粉に、キャベツ、豚肉などの具を混ぜて焼き、広島県のお好み焼きは、生地、豚肉、キャベツ、卵などを別に調理して重ねて作ります。 今日の「お好み焼き風卵焼き」は、卵に豚肉、キャベツ、紅しょうがを混ぜて焼く、大阪府のお好み焼きに近い作り方で作りました。
7月9日(木)		きょう けやきのおすすめは、「鶏肉のラタトゥイユソースがけ」です。 「ラタトゥイユ」とは、フランス料理の一つで、トマト、ズッキーニ、なすなどの夏野菜を煮込んで作ります。 そのまま食べてもおいしいですが、今日は鶏肉のソテーの上にソースとしてかけました。 旬の味と彩りを楽しみながら食べてください。
7月10日(金)		7月10日は「冬瓜の白」ということで、今日は「冬瓜のすまし汁」を提供します。 夏が旬の冬瓜ですが、切らずに丸のまま冷暗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。 全体の95%が水分で、さっぱりとした味わいが特徴です。



ひつけ 日付	ふつうしょく はいげんず 普通食 配膳図	きゅうしょくひとくち 給食一口メモ
7月13日(月)		きょう 今日のおすすめは、「とうもろこしごはん」です。 6月から8月にかけて旬を迎えらとうもろこしは、収穫期には茎の長さが最大で4mほどにまで成長するそうです。 きょう 今日の「とうもろこしごはん」は、炊く際にとうもろこしの芯も加え、とうもろこしの甘みと香りをより感じられるように調理しました。
7月14日(火)		きょう 今日のデザートは「白桃と黄桃のヨーグルト」です。 「白桃」は水分が多く、軟らかい食感が特徴です。 「黄桃」は、白桃に比べてしっかりとした果肉と滑らかな食感が特徴です。 それぞれの味や食感の違いを感じながら、食べてみてください。
7月15日(水)		「生揚げのみそ汁」の「生揚げ」は、木綿豆腐を厚く切り、水を切った後に油で揚げて作られます。 木綿豆腐を薄く切って揚げる「油揚げ」と違い、表面が香ばしく、中が軟らかいことが特徴です。 地域によって呼ばれ方が異なり、関東では「生揚げ」、関西では「厚揚げ」と呼ばれることが多いそうです。
7月16日(木)		きょう 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？ 一学期最後の給食は、人気メニューのカレーライスに、かぼちゃ、なす、ズッキーニを加えて「夏野菜カレーライス」にしました。 季節の味を味わいながら食べてください。
7月17日(金)	しゅうぎょうしき 終業式	