

# 令和6年 7、8月 はいぜんたべかたひょう 南部

羽島市学校給食センター

## 7月

<p>1日(月)</p> <p>やさいのソテー</p> <p>メンチカツ コーンとかぼちゃのスープ コッパン</p>	<p>2日(火)</p> <p>ごまだんご</p> <p>チンジャオロース しろごはん ちゅうかふうスープ</p>	<p>3日(水)</p> <p>◆とうりゅうアイス</p> <p>とりにくとなすのみそ むぎごはん さわにわん</p>	<p>4日(木)</p> <p>おんやさい</p> <p>ドレスリング むぎごはん みそしる</p>	<p>5日(金)</p> <p>◆たなばたゼリー</p> <p>オクラとたこのにびたし いっしょくようどん たなばたうどんのしる</p>
<p>メンチカツは、明治のころ銀座の洋食店で出されたのが始まりの料理です。コッパンと一緒に食べましょう。</p>	<p>中国の料理を組み合わせた献立です。チンジャオロースは豚肉でつくります。豚肉を食べて暑い夏を乗り切りましょう。</p>	<p>今日の献立は、夏が旬のごまさばやなす、たまねぎを使った献立です。季節を味わいましょう。</p>	<p>主菜は、魚のしいらと鶏レバーを油で揚げ、甘酸っぱい五目だれであえた料理です。酸味があり食欲増進になります。</p>	<p>七夕の星空をイメージした献立です。七夕は、習い事の上達や作物の豊作、無病息災を祈る年中行事です。</p>
<p>8日(月)</p> <p>ラトウユ</p> <p>しろみざかなフライ くろパン とりにくとやさいのコンソメスープ</p>	<p>9日(火)</p> <p>かつおぶりかけ</p> <p>じゃがいものそばろに しろごはん ゆばのすまじる</p>	<p>10日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>きりほしだいごんのりはり あじさんがフライ ひじきごはん</p>	<p>11日(木)</p> <p>◆れいとうみかん</p> <p>ごもくまめ むぎごはん なすのみそしる</p>	<p>12日(金)</p> <p>ドレスリング</p> <p>ちゅうかサラダ ソフトめん ジャージャーめんのご ★やきギョーザ</p>
<p>ラトウユは、フランス南部の郷土料理です。夏野菜のなす、ズッキーニ、トマトなどを肉類と一緒に煮込みます。</p>	<p>汁物に使われている湯葉は、大豆製品です。たんぱく質やミネラル、ビタミンが多く、健康な体づくりに役立ちます。</p>	<p>給食センターの炊き込みごはんの日です。ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なひじきを使った「ひじきごはん」です。</p>	<p>主菜の豚肉には、糖質からエネルギーをつくる時に必要なビタミンB1が豊富です。夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>ソフト麺のソースに、ジャージャーめんくの具を取り入れました。甘辛でピリっと辛い味付けが、暑い夏にぴったりの料理です。</p>
<p>15日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>16日(火)</p> <p>◆れいとうパン</p> <p>さつまいものてんぷら しろごはん もずくる</p>	<p>17日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>さわやかマリネ むぎごはん なつやさいカレー</p>	<p>18日(木)</p> <p>ナムル</p> <p>ドレスリング ブルコギ むぎごはん わかめスープ</p>	<p>19日(金)</p> <p>◆マンゴープリン</p> <p>うらかみそばろ いっしょくようラーメン ちゃんぽんのしる</p>
	<p>おきなわけん、琉球料理を紹介。豆腐を使ったチャンプルーは炒め物です。天ぷらはおやつやおかずで食べられる人気料理です。</p>	<p>今日は、なす、トマト、かぼちゃ、十六さげと夏野菜を使ったカレーです。カレーに使われる香辛料には食欲増進作用があります。</p>	<p>韓国料理の献立です。プルコギは、赤身の牛肉を薄切りにし、野菜と一緒に下味をつけて炒めた、肉料理です。</p>	<p>今日19日は「食育の日」です。九州地方の料理を組み合わせました。他の地域の料理を味わいましょう。</p>

## 8月

<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて 7月12日(金) 焼きギョーザ 幼・小 1個 中・高 2個</p> <p>8月30日(金) がんもどきの含め煮 幼・小 1個 中・高 2個</p>	<p>27日(火)</p> <p>◆アセロラゼリー</p> <p>マヨネーズタイプ ポテトサラダ しろごはん みそしる</p>	<p>28日(水)</p> <p>フルーツあえ</p> <p>ズッキーニのソテー むぎごはん ハヤシライス</p>	<p>29日(木)</p> <p>ひじきのものに</p> <p>にじますのたつたあげ むぎごはん すまじる</p>	<p>30日(金)</p> <p>えだまめのしおゆで</p> <p>★がんもどきのふくめに いっしょくようどん カレーうどんのしる</p>
	<p>夏休み明けの献立は、豚丼の具、ポテトサラダ、みそ汁とごはんが進む料理を取り入れました。しっかりと食べて生活リズムを整えましょう。</p>	<p>ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCやカリウムが多く含まれている野菜です。</p>	<p>主菜には川魚のにじますを使った立田揚げ、副菜は海藻を使ったひじきの煮物、汁物にはだしを味づけるとうすまし汁を取り入れました。</p>	<p>つつつとのと越しを楽しむ麺献立です。カレーうどんを取り入れました。副菜には噛み応えのある枝豆を塩ゆでにして出します。</p>