

# 令和5年 7月 はいぜんたべかたひょう 北部 (西部幼稚園)

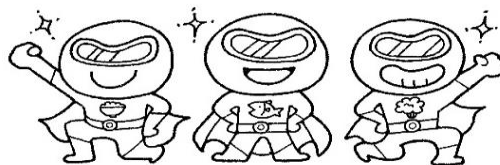
## 7月

羽島市学校給食センター

<p>3日(月)</p> <p>やさいのマリネ オムレツ</p> <p>コッペパン コーンスープ</p>	<p>4日(火)</p> <p>きんぴらごぼう ハンバーグ</p> <p>しろごはん とוגんのすましじる</p>	<p>5日(水)</p> <p>◆れいとうみかん トレッシング</p> <p>はるさめサラダ はるまき</p> <p>チャーハン</p>	<p>6日(木)</p> <p>じゃがいものうまに すずきのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん なすのみそじる</p>	<p>7日(金)</p> <p>◆たなばたゼリー</p> <p>オクラのあえもの ★ちくわのいそべあげ</p> <p>いっしょくようどん たなばたうどんのしる</p>
<p>汁物はコーンスープです。たまねぎの甘みとセンターで手作したルーを味わいましょう。</p>	<p>汁物の冬瓜はウリ科の植物で、今が旬の食べ物です。冬まで日持ちすることから、名前に冬の漢字が使われています。</p>	<p>デザート冷凍みかんは海津市南濃町で作られています。皮が厚く酸味が強いのが特徴です。地元産の果物を味わいましょう。</p>	<p>主菜の塩こうじや、汁物のみそに使われているこうじは、免疫力を高め、腸内細菌を活性化してくれます。</p>	<p>七夕の献立です。七夕は秋の作物の豊作や病気にならないように祈りのお祭りです。</p>
<p>10日(月)</p> <p>ラトウユウ かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>しよくパン コンソメスープ</p>	<p>11日(火)</p> <p>あおなのコーンあえ ホックフライ</p> <p>しろごはん じゃがいものみそじる</p>	<p>12日(水)</p> <p>かふうあえ マーボー豆腐</p> <p>むぎごはん ちゅうかスープ</p>	<p>13日(木)</p> <p>えだまめのしおゆで とりにくとレバーのたつたあげ</p> <p>むぎごはん とוגのすましじる</p>	<p>14日(金)</p> <p>フルーツゼリー</p> <p>ズッキーニのソテー</p> <p>ソフトめん カレーソース</p>
<p>旬の野菜をたくさん使った献立です。かぼちゃには、疲労回復や、免疫力を上げる効果のあるβカロテンが含まれます。</p>	<p>副菜に入っているとうもろこしは、夏が旬の野菜です。疲労回復によいアスパラギン酸を含むので、暑さで疲れた体を元気にしてくれます。</p>	<p>麻婆豆腐は中国の四川省が発祥の料理です。本来は辛い料理ですが、給食では食べやすい味に上げています。</p>	<p>夏が旬の枝豆をさやのまま茹でます。枝豆と大豆は元は同じ豆で、共にとても栄養価の高い食材です。</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ます。</p>
<p>17日(月)</p> <p>海の日</p>	<p>18日(火)</p> <p>◆れいとうパイナップル</p> <p>とうふチャンプルー</p> <p>しろごはん もずくスープ</p>	<p>19日(水)</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>だいずとごきかなのこまがらめ</p> <p>かやくごはん</p>	<p>20日(木)</p> <p>やさしいため</p> <p>アジのこうみやき</p> <p>むぎごはん きりほしだいこんのみそじる</p>	<p>◆ゴミは業者が回収します。</p> <p>★数ものについて</p> <p>7月7日(金) 竹輪の磯辺揚げ 小学4年生まで 1個 5年生から 2個</p>
	<p>食育の日として、沖縄県料理を紹介。沖縄では豚肉をよく食べます。鳴き声と骨以外捨てるところがないといわれ、料理の種類も豊富です。</p>	<p>今日は、給食センターで炊くかやくごはんです。味を付けたり、細かく切った具を加えて呼ぶところから、この名前が付けました。よくかんで食べましょう。</p>	<p>今日の汁物には、切り干し大根や干し椎茸などの乾物が使われています。乾物は生の大根と比べて栄養価が高くなります。</p>	



し っ かり 食 べ て



夏 ば て 予 防 !