

7月のこんだてひょう



指導目標：上手な配膳・片付けを身に付けよう
 函南町立函南小学校

	月	火	水	木	金
献立メモ	<p>3 557kcal 21% 22.1g</p> <p>麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 春雨スープ バナナ</p>	<p>4 584kcal 34% 24.0g</p> <p>玄米入りロールパン 牛乳 ハンバーグ コーンポテト 夏野菜ミネストローネ </p>	<p>5 561kcal 29% 24.3g</p> <p>枝豆ごはん 牛乳 サバの香味焼き ごまあえ  みそ汁</p>	<p>6 658kcal 26% 25.8g</p> <p>中華めん 牛乳 冷やし中華のつゆ・具 手作りあげぎょうざ オレンジ</p>	<p>7 535kcal 24% 20.3g</p> <p>セタちらしずし 牛乳 とりの塩こうじ焼き  おひたし セタ汁 セタキラキラゼリー</p>
献立メモ	<p>【ビビンバ】 ビビンバは韓国生まれの料理で、野菜や肉がバランスよくとれるメニューです。韓国語で「混ぜご飯」という意味があります。みなさんも、よく混ぜて食べてください。</p>	<p>【夏野菜】 今日のミネストローネには、夏が旬の野菜を3種類使いました。どれか分かるでしょうか？正解はトマト、かぼちゃ、ズッキーニです。夏野菜は太陽の光をたくさん浴びているので、色あざやかな野菜が多いです。</p>	<p>【夏野菜・枝豆】 枝豆は今まさに、夏に旬を迎えます。枝豆は、大豆がまだ熟していないうちに収穫したものです。大豆よりも栄養価は低くなりますが、大豆にはほとんど入っていないビタミンCやビタミンAが多く入っています。</p>	<p>【冷やし中華】 冷やし中華は、つゆの中にめんと野菜を入れて食べましょう。冷やし中華は、実は宮城県生まれの料理です。昭和12年、ラーメン屋さんたちが集まって、夏でも美味しく食べられるめん料理を開発し、冷やし中華が生まれました。</p>	<p>【セタ】 セタに合わせた行事食です。セタ汁には天の川をイメージして、魚めんという魚のすり身でつくっためんを入れます。また、星型のラッキー人参も入っています。ゼリーの中にも星のパイとナタデココが入っていますよ☆</p>
献立メモ	<p>10 574kcal 23% 23.9g</p> <p>麦ごはん 牛乳 タコライス<small>の具</small> (タコスミートとゆで野菜) 野菜スープ オレンジ</p>	<p>11 580kcal 23% 25.1g</p> <p>麦ごはん 牛乳 チンジャオロース もずくのかき玉スープ  りんごヨーグルト</p>	<p>12 559kcal 22% 24.3g</p> <p>麦ごはん 牛乳 親子煮 なめたけあえ パイナップル</p>	<p>13 610kcal 33% 17.8g</p> <p>山型こくとうパン 牛乳 ラザニア  ABCスープ ゆでもろこし</p>	<p>14 624kcal 36% 22.0g</p> <p>わかめごはん 牛乳 太刀魚<small>たちうお</small>の唐揚げ 千草あえ みそ汁</p>
献立メモ	<p>【タコライス】 メキシコ料理のタコスは「タコスミート」ととうもろこしの粉で作った皮で包みます。ライス(ごはん)にのせて食べるのでタコライスです。タコは入っていません。ゆで野菜、タコスミートをごはんのにせて食べましょう。</p>	<p>【夏野菜・ピーマン】 ピーマンには、独特の香りと苦みがあり、苦手なひともいるかもしれませんが、赤や黄色などのカラフルなピーマンの方が、甘みがあるそうです。今日は緑と赤のピーマンを使っています。食べ比べてみてください。</p>	<p>【パイナップル】 パイナップルの酸味は、胃腸のはたらきを助けるので、消化を助ける役割があります。また、疲れをとったり、夏バテを治したりする効果があるビタミンB1を多く含んでいます。夏におすすめの果物です。</p>	<p>【夏野菜・とうもろこし】 今日はとうもろこしを全部で130本使いますが、その全ての皮むきを、5,6,7組のみなさんが朝お手伝いをしてくれる予定です。ありがとうございます！皮付きのとうもろこしを買うときは、皮があざやかな緑色で、ひげが茶色いものがおいしいそうです。</p>	<p>【太刀魚】 太刀魚(たちうお)は7月から11月に旬を迎える魚です。漢字で太い刀の魚と書くように、見た目が刀のように細長く銀色をしています。また立ったように泳ぐことからこの名前がついたともいわれています。</p>
献立メモ	<p>17</p> <p> 海の日</p>	<p>18 646cal 23% 22.5g</p> <p>麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー  ひじきサラダ ももゼリー</p>	<p>19 583kcal 33% 23.8g</p> <p>キムタクごはん 牛乳 サケのホイル焼き わかめスープ 冷凍みかん</p>	<p>20 572kcal 31% 21.8g</p> <p>丸型パン 牛乳 三島メークイン<small>叩</small> ゆで野菜 たまごスープ 函南すいか</p>	<p>22</p> <p>なつやすみまえ じゅぎょうさいしゅうび 夏休み前 授業最終日</p> <p>給食はありません。 午前で下校します。</p>
献立メモ		<p>【夏野菜・ナス】 カレーに夏野菜のナスを入れました。鮮やかなむらさき色の皮には、ナスニンという成分が多く入っていて、がんの予防にも役立つといわれています。また、ナスには長細いものや丸いものなどたくさんの種類があります。スーパーで探してみるとおもしろいかもしれません。</p>	<p>【キムタクごはん】 キムタクごはんは函南小人気メニューの一つです。キムタクとは、キムチとたくあん<small>の略</small>です。キムチとたくあん、ベーコンと炒めて、炊き上がったごはんと一緒に混ぜています。 【冷凍みかん】 今日のみかんは、沼津市西浦産のものです。</p>	<p>【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。コロックの三島メークインは、JA三島函南産から無償で頂きました。すいかも、函南町平井地区で作られたものです。地元の方々に感謝の気持ちをもち、残さず食べましょう。</p>	<p>《お知らせ》 8月は30日から給食があります。</p>

