



ひょうび	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
ごはん	おぎごはん	パン	おぎごはん	ごはん	パン	ごはん	ちいさいパン	おぎごはん
ぎゅうにゅう								
なつやさいカレー	なつやさいカレー	とりにくのマーマレード	とりにくのマーマレード	きつねやながわどんぶり	ハンバーグ	さばのおやき	カレーうどん	ゴーヤいりスタミナライス
れんこんのマヨネーズいため	れんこんのマヨネーズいため	キャベツのセサミピクルス	キャベツのセサミピクルス	いわしのかばやき	ラタトゥイユ	はるさめのあまずあえ	ブロッコリーサラダ	もずくのみそ煮
まっちゃわらびもち	まっちゃわらびもち	コーンチャウダー	コーンチャウダー	こまつなのびたし	たなばたスープ	あすかじる		パイナップル
おぎごはん	パン	おぎごはん	ごはん	パン	ごはん	ちいさいパン	おぎごはん	
ぎゅうにゅう								
ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	ぶたにく	たまご	ハンバーグ	さばのおやき	ぶたにく	ぶたにく
にんにく	にんにく	たまねぎ	りょうりしゅ	うすあげ	ウインナー	ぎゅうり	うどん	たまねぎ
じゃがいも	じゃがいも	にんにく	にんにく	ごぼう	なす	きりぼしだいこん	たまねぎ	にんじん
たまねぎ	たまねぎ	つちしょうが	ぜんまい	かまぼこ	たまねぎ	パプリカ(あか)	にんじん	かまぼこ
なす	なす	マーマレード	ほうれんそう	たまねぎ	ズッキーニ	コーン	かまぼこ	うすあげ
かぼちゃ	かぼちゃ	こいくちしょうゆ	きりぼしだいこん	にんじん	パプリカ(き)	はるさめ	うすあげ	にんじん
カットトマト	カットトマト	りょうりしゅ	たまねぎ	えのきたけ	カットマト	いりごま	さとう	さとう
だいた	だいた	みず	ごまあぶら	あおねぎ	オリーブあぶら	す	カレールウ	こいくちしょうゆ
えだまめ	えだまめ	あぶら	さとう	こいくちしょうゆ	にんにく	うすくちしょうゆ	ウスターソース	りょうりしゅ
カレールウ	カレールウ	ギョーザ	みりん	さとう	ケチャップ	さとう	さとう	あぶら
ウスターソース	ウスターソース	ブロッコリー	こいくちしょうゆ	みりん	コンソメ	ごまあぶら	こいくちしょうゆ	どうふ
とんかつソース	とんかつソース	さとう	てんぷん	りょうりしゅ	あかワイン	どりだく	だしパック	だいた
コンソメ	コンソメ	す	いりごま	さとう	しお	とうふ	みず	しめじ
カレー	カレー	うすくちしょうゆ	トック	やきぶた	しお	キャベツ	ブロッコリー	うすあげ
ローリエ	ローリエ	すりごま	とうふ	とうふ	さとう	こまつな	しお	もずく
ガラムマサラ	ガラムマサラ	コーン	たまねぎ	みず	みず	ごぼう	うすくちしょうゆ	あおねぎ
みず	みず	ベーコン	チンゲンサイ	いりごま	ベーコン	す	さとう	とりさきみほぐし
れんこん	れんこん	じゃがいも	にんじん	あぶら	かぼちゃ	にんじん	ノンエッグマヨネーズ	だしパック
ごぼう	ごぼう	たまねぎ	にんじん	こいくちしょうゆ	こまつな	あおねぎ		みそ
ベーコン	ベーコン	クリームコーン	ちくわ	さとう	にんじん	つちしょうが		みず
にんじん	にんじん	ぎゅうにゅう	あおねぎ	みりん	エリンギ	ぎゅうにゅう		パイナップル
ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ	スキムミルク	ふんまつスープ	ごまつな	こめこマカロニ	だしパック		
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こめこ	えきたいスープ	きりぼしだいこん	うすくちしょうゆ	みそ		
あぶら	あぶら	コンソメ	うすくちしょうゆ	さとう	コンソメ	みそ		
さとう	さとう	こしょう	みず	うすくちしょうゆ	こしょう	みず		
すりごま	すりごま	みず		みりん	みず			
まっちゃわらびもち	まっちゃわらびもち				たなばたゼリー			
えいようか	723kcal 21.9g	600kcal 30.1g	616kcal 21.7g	703kcal 28.5g	659kcal 26.5g	640kcal 28.2g	587kcal 22.6g	627kcal 26.7g
おはし								

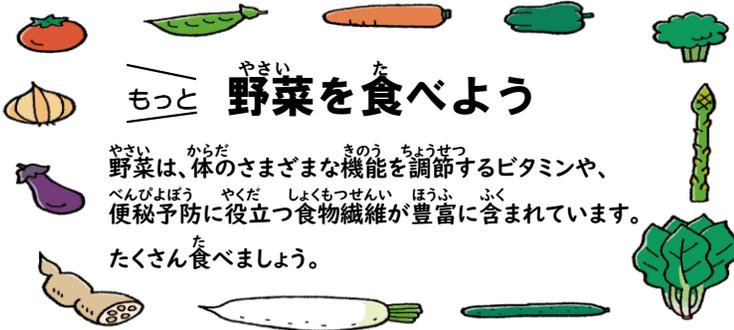


おいかけろくひ 6日 食育の日

とおか 10日 まほろばの日



ひょうび	13日(木)	14日(金)
ごはん	おぎごはん	きなこあげパン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
マーボー豆腐	マーボー豆腐	こまつなのソテー
ちゅうかサラダ	ちゅうかサラダ	やさいたっぷりスープ
		とうにゅうアイス
おぎごはん	パン	パン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	あぶら
どうふ	どうふ	さとう
ぶたひきにく	ぶたひきにく	グラニューとう
たまねぎ	たまねぎ	きなこ
にんじん	にんじん	しお
エリンギ	エリンギ	ぎゅうにゅう
あおねぎ	あおねぎ	ウインナー
ほししいたけ	ほししいたけ	キャベツ
つちしょうが	つちしょうが	こまつな
にんにく	にんにく	うすくちしょうゆ
ふんまつスープ	ふんまつスープ	コンソメ
トウバンジャン	トウバンジャン	あぶら
りょうりしゅ	りょうりしゅ	ベーコン
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	じゃがいも
あかみそ	あかみそ	たまねぎ
みそ	みそ	にんじん
さとう	さとう	かぼちゃ
でんぷん	でんぷん	レタス
みず	みず	エリンギ
ほうれんそう	ほうれんそう	えだまめ
きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	コンソメ
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こしょう
ごまあぶら	ごまあぶら	うすくちしょうゆ
		みず
		とうにゅうアイス
えいようか	594kcal 24.5g	675kcal 23.4g
おはし		



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。



あさ朝ごはんをしっかりと食べましょう。

7月7日は七夕

七夕は、彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である、そうめんを食べたりします。給食では、七夕を意識して『たなばたスープ』や『たなばたゼリー』を献立に取り入れています。



がついている食べ物は、榎原・御所・高市地区でとれた食べ物です。



がついている食べ物は、奈良県でとれた食べ物です。



リュウも大好きな学校給食で、郷土の恵みを味わっていただきます。





食育のテーマ「関東地方の郷土料理を知ろう」

今日は、関東地方の郷土料理です

7月6・7日(木・金)の献立

- ごはん 牛乳
- きつね柳川どんぶり いわしの蒲焼
- 小松菜の煮びたし

令和5年度は、日本各地に伝わる郷土料理を、学校給食に取り入れています。学校給食の郷土料理から、特産物、歴史など各地域のいろいろな文化について学びましょう。

キーワード…関東地方の郷土料理



関東地方 (Kantou region)

関東と関西について知ろう

「関東」や「関西」という言葉はいつも耳にする言葉ですね。私たちが住んでいる地域は「関西」です。この「関東」と「関西」は具体的にはどの地域のことを指しているのかというと、関東は本州の東部に位置し、一般的には、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、1都6県を指して関東地方と呼びます。一方の関西は、大阪府、京都府、兵庫県、滋賀県、奈良県、和歌山県の2府4県とする場合と、三重県を含めた2府5県とする場合があります。話し方はもちろんのこと、うどんやそばつゆの濃さにも違いがあり、関東のうどんの汁は色が濃く、関西に比べると濃いとよくいわれます。さらには、文化や生活習慣にも違いはたくさんあり、標準語で話す関東と、関西弁を使う関西とはかなり違いがあります。陸続きの同じ国なのに、どうしてここまで違うのか、というほど関東と関西には不思議な違いがたくさんあります。今月の食育献立は関東の食事です。近くて遠い関東の料理を楽しんでください。

関東地方の郷土料理・県民食(地元の味)

- ◇ 「きつね柳川丼」…ドジョウの鍋料理は、200年以上前に東京の浅草で越後屋がドジョウを開かずにそのまま使った鍋料理を考えだしたのが始まりで、ドジョウと、ゴボウを甘辛く煮込んだ料理です。今日はドジョウではなく、薄揚げとごぼうの柳川丼です。ご飯にのせていただきます。
- ◇ 「いわしの蒲焼」…土用の丑の日といえば「うなぎの蒲焼」が定番です。このうなぎの蒲焼も関西と関東では焼き方がちがうようで、関西では、うなぎを腹開きにし、内臓と骨をとりますが頭は切り落としません。関東は背開きにして一度うなぎを蒸してから焼き上げます。関西は「蒸し」がないため脂が多く、うなぎにからみやすいようトロっとしたタレを使用します。うなぎは高級なので、今日はいわしの蒲焼です。
- ◇ 「小松菜の煮びたし」…小松菜は、野沢菜やチンゲンサイなどの野菜の仲間です。江戸時代初期に現在の東京都内、小松川付近で品種改良をして栽培され始めたといわれています。この地名がこの名の由来となりました。カルシウムがほうれん草の3倍以上あり、栄養豊富な野菜です。
- ◇ 「宇都宮ギョーザ」…宇都宮市は、市民のギョーザに使うお金が日本でも1位2位を争うほどのギョーザ好きの街で有名です。宇都宮市に一步入ると町中のいたるところでギョーザのお店を見かけます。

