



7月分 給食献立予定表 吉野北小学校

今月の農の達人の野菜は人参・じゃがいも・玉ねぎです。新鮮で安全です

日付	こんだてめい	加- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	お も な ざ い り よ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にビタミン		主に炭水化物	主に脂質
1 (金)	ごはん 牛乳 キャベツとわかめのみそ汁 ゴーヤチャンプルー 焼きとうもろこし	561 20.1	チキンハム みそ たまご あぶらあげ	わかめ 牛乳 とうふ	キャベツ にんじん とうもろこし	たまねぎ にがうり 青ねぎ	米 ゆきふ 三温糖	ごま油
4 (月)	ごはん 牛乳 肉じゃが じゃこピーマン 蒸しシューマイ	794 25.5	ぶた肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん えだまめ	たまねぎ ピーマン	米 いとこんにやく じゃがいも 三温糖	こめあぶら
5 (火)	味付けパン 牛乳 クラムチャウダー とびうおフライ ごまあえ	774 31.8	ベーコン あさり とびうおフライ	牛乳	にんじん パセリ もやし	たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	味付けパン じゃがいも 小麦粉 三温糖	マーガリン こめあぶら ごま
6 (水)	ちらしずし 牛乳 そうめん汁 デザート	625 21.7	高野豆腐 たまご焼き あぶらあげ	牛乳 ちりめんじゃ のり	しいたけ えだまめ こまつな	にんじん たまねぎ	三温糖 そうめん 米 ゼリー	ごま
7 (木)	規格パン 牛乳 ミネストローネ オムレ ポイル野菜ｸﾞﾗﾝｼﾞｱﾑ	831 29.9	ベーコン 牛肉 オムレツ だいず	牛乳 わかめ	キャベツ ブロッコリー にんにく	トマト とうもろこし たまねぎ	パン 三温糖 ジャム じゃがいも	ドレッシング こめあぶら マカロニ
8 (金)	ごはん 牛乳 みそ汁(貝) 春雨炒め 大豆と小魚の揚げ煮	661 24.5	あさり 牛肉 みそ だいず	刊ｸﾞﾗﾝｼﾞｱﾑ わかめ 牛乳	にんじん たけのこ にんにく	青ねぎ きゅうり たまねぎ	はるさめ 米 でんぷん じゃがいも	ごま油 こめあぶら 三温糖
11 (月)	減量わかめご飯 牛乳 冷やしそうめん かきあげ	796 23.3	たまご焼き ちくわ にわとり卵	干しえび わかめのく 牛乳	しいたけ にんじん	青ねぎ たまねぎ	そうめん 小麦粉 米 三温糖	こめあぶら でんぷん
12 (火)	チキンバーガー 牛乳 夏野菜スープ	719 26.6	チキン ベーコン	チーズ 牛乳	キャベツ きゅうり トマト にんにく	にんじん たまねぎ こまつな	パン マカロニ	こめあぶら
13 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめのスープ	606 25.9	牛肉 やきぶた とうふ	牛乳 わかめ	青ねぎ にんにく だいこん もやし	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	米 三温糖	ごま ごま油
14 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー ポテトサラダ カットフルーツ	672 26.7	牛肉 だいず	スキムミルク 牛乳	たまねぎ きゅうり トマト	にんじん パインアップル	ナン じゃがいも 三温糖	マヨネーズ カレールウ こめあぶら
15 (金)	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ わかめとコーンのサラダ	684 25.5	ぶた肉 えび ぎょうざ いか	牛乳 わかめ	たけのこ はくさい しいたけ キャベツ	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり	米 でんぷん	ごま油 こめあぶら
19 (火)	焼きそばパン 牛乳 レタスのスープ アイスデザート	650 26.3	ぶた肉 ちくわ にわとり卵	牛乳 あおのり	キャベツ たまねぎ レタス しいたけ	にんじん トマト	パン アイス 焼きそばめん	こめあぶら

「すいか」いろいろ♪ すいかの一番おいしいところは？

なつは、「すいか」のおいしいきせつだね。
「すいか」にも、いろいろなしゅるいがあるんだよ。

【マダーボール】
ラグビーボールのようなかたちをしている。

【おおだますいか】
よくみかける すいか。かわは、みどりいろにくろのしまもようがある。みは、あかい。

【くろかわすいか】
かわは、しまもようがなく、くろっぽいいろ。

【クリームすいか】
かわのもようは、「おおだますいか」とおなじ。みが、きいろ。

すいかの一番おいしいところは、種のある中心部に近いところ。ここが一番あまくて、おいしさがつまっています。

だから、みんなにおいしいところが、いきわたるようになるためには、くし形に切り分けると、いいですよ。

すいかのほとんど(約90%)は水分です。汗を多くかく暑い夏の水分補給にも上手に利用しましょう。

すいかに塩をふると、なぜあまい？

すいかを食べるとき、そのまま食べても、甘くておいしいですが、塩を振ると、さらに甘さが増しておいしく感じることはありません。これは、味の対比効果によるものです。強い味と弱い味の二つの味があるとき、弱い方の味を加えると、強い方の味がより強くなる現象です。すいかは、甘さの方が強いので、少し塩をふると、さらにその甘さを強く感じることもできるのです。

今月はすいかシリーズでした。
7月6日にはスイカのゼリーが出ます。
お楽しみに

すいかを食べると、汗で失われた水分や無機質(ミネラル)を補うことができます。暑い夏には、もってこいの食べ物です。