



7月分 給食献立予定表 吉野小学校

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					
			血やにくくなる		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 ゆでとうもろこし	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 やきふ 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	ごめあぶら
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 ごめあぶら 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)	創立記念日							
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	判刈ｼﾞﾖ 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 ごめあぶら 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	ごめあぶら 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	ごめあぶら
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 ごめあぶら
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 とうもろこし	ごま油 ごめあぶら
19 (火)	焼きそばパン 牛乳 レタスのスープ アイスデザート	661 26.6	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 焼そばめん	ごめあぶら

「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ようがある。みは、あかい。

【くろかわすいか】
かわは、しまようがなく、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です。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がありますね。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、強い方の味がよりいっそう強まる現象です。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ができるのです。

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。

