

※都合により献立が変更になることがあります。

由利本荘市立子吉小学校

月	火	水	木	金
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	コーンピラフ・牛乳 イタリアンサラダ 肉野菜スープ	ごはん・牛乳 あじのフライ 高野豆腐の炒め物	ミニ米粉パン・牛乳 チョコ大豆クリーム 五目うどん 厚揚げのみそ炒め	スタミナ丼 牛乳 ワンタンスープ ピーチゼリー
	とうもろこしは、お米や小麦と共に世界三大穀物の一つで、世界には、とうもろこしを主食にしている国があります。食物繊維やビタミン、ミネラルが豊富です。	アジは、DHAやEPA、タンパク質、ビタミンなど、健康に役立つ栄養が豊富に含まれています。フライにすると、小骨まで食べることができます。	厚揚げは、豆腐の食感が残るように、表面だけ油で揚げたものです。豆腐のしっとり感を残すために長時間揚げないので、「生揚げ」とも呼ばれます。	スタミナ丼にたっぷり使っている「豚肉」には、体の疲れをとるビタミンB1がたくさん含まれています。暑さで疲れた体をしっかり回復しましょう。
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
ごはん・牛乳 皇型ハンバーグ ポテトソテー・美の川スープ 七夕デザート	ごはん・牛乳 かつおフライ 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁	ガパオライス 牛乳 春雨スープ アセロラゼリー	食パン・牛乳・みかんジャム 肉団子トマトソース 野菜のカレーソテー ABCスープ	ごはん・牛乳 ささみのレモンソース ツナのビーフン炒め ごま汁
七夕にちなんだ皇型のハンバーグや、皇のゼリーなどが出ていますが、もうひとつ皇がかくれています。見つけられますか？（正解は、スープのオクラです。）	かつおは、鰯の甲で一番、ナイアシンという栄養素を多く含む魚です。他にも、美容やダイエット、疲労回復など、さまざまな効果を持つ栄養素をたくさん含んだ魚です。	ガパオライスの『ガパオ』は、バジルのことで、バジルで炒めたごはんのことをいいます。タイ料理のひとつで、タイでは家庭でよく食べられる一般的な料理です。	ABCスープは、昭和50年代に群馬県の給食で最初に出されたのが始まりという説と、2000年頃に神奈川県の小學生が考えたという説があります。今では全国的に人気の給食メニューです。	ビーフンは、戦前220年頃、北方の兵士が長江へ進軍したときに、米を食べることに慣れていなかったため、米を挽いて粉にして麺にしたことが始まりといわれています。
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
ごはん・牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース 豆腐の中華スープ	ごはん・牛乳 白身魚のフライ 筍わかめの炒め煮 キャベツのみそ汁	ごはん・牛乳 豚肉のしょうが炒め ごま和え えのきのみそ汁	ミニ黒糖パン・牛乳 プロバンス風パンネ ごまドレサラダ ヨーグルト	マーボー丼 牛乳 元氣サラダ もずくスープ
青椒肉絲は、漢字で書くと、ピーマンと肉の細切り炒め、という意味になります。中国の代表的な料理のひとつで、オイスターソースの香りが特徴的です。	筍わかめは、やわらかくてコリコリとした食感が特徴の海藻です。食物繊維が豊富で、おやつなどにもなっています。ビタミンやミネラルが豊富で、暑い夏に食べておきたい食材です。	ほほ毎日給食に使われるニンジンのは、実は皮ではなく、細胞の一部と言われています。軽く洗って、そのまま食べる方が栄養がとれます。	プロバンスとは、フランスのプロバンス地方の伝統的な料理のことで、新鮮な野菜やハーブ、オリーブオイルをたくさん使った、シンプルでヘルシーな料理です。	もずくのヌルヌルの部分には、体に良い成分の「フコダイン」「アルギン酸」が多く含まれます。ミネラルやビタミン、食物繊維も豊富です。
7月21日	7月22日	<div style="text-align: center;">  <p>夏野菜</p> </div>		
<div style="text-align: center;">  <p>うみのひ 海の日</p> </div>	ポークカレーライス・牛乳 ブロッコリーのごまソテー 福神漬 冷凍みかん			
		夏野菜は、夏にたくさんとれる野菜のことで、トマトやきゅうり、なす、とうもろこし、オクラ、ズッキーニなどがあります。暑い日が続くことで体が疲れやすくなるなど夏バテになりやすくなります。夏野菜は、体温を下げる働きがあり、水分補給に最適です。今月の給食では、夏野菜をたくさん使っています。しっかりと食べて、元気な体をつくるパワーをいただきましょう。		
8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
チキンカレーライス 牛乳 ゼリーポンチ	ごはん・牛乳 赤魚の竜田揚げ ごま和え	ごはん・牛乳 ハンバーグ 豚肉のビーフン炒め 夕顔スープ	ハンバーガーパン・牛乳 エビカツ コールスローサラダ ミネストローネ	ごはん・牛乳 とり肉の唐揚げ 豆もやしのナムル わかめのみそ汁
カレーの時は、よく噛まずに食べてしまいがちです。一口を何回噛んで食べているか、確認しながら食べてみましょう。	竜田揚げは、肉や魚をしょうゆとみりんなどで下味をつけて、片栗粉で揚げたものを言います。奈良県の竜田川に由来した名産品です。	夕顔は、今が旬のツル科の植物の野菜で、乾燥させるとお寿司屋さんで見る、かんぴょうになります。生の夕顔は、大根のような風味で汁物にしてもおいしいです。	丸パンをスライスして、おかずをはさめるようにしています。好きなおかずをはさんで、オリジナルハンバーガーを作って食べましょう。	もやしは、低カロリーでありながら、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの栄養が豊富に含まれています。特に、ビタミンCや葉酸、カリウムが豊富で、美容や健康に効果的です。