

7月献立表(変更版)

				1(金)
				<ul style="list-style-type: none"> ・ 鮭の甘酢あんかけ ・ ほうれん草のごまあえ ・ 白飯 ・ 味噌汁
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
			生活体験発表会	校内学力コンクール
<ul style="list-style-type: none"> ・ ポテトオムレツ ・ ブロッコリーのごまドレサラダ ・ 豆乳クラムチャウダー ・ 白飯 	<ul style="list-style-type: none"> ・ そうめん ・ おさつスティック ・ コーヒーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・ しゅうまい ・ アスパラソテー ・ 白飯 ・ 味噌汁 		
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
炊事遠足・ボランティア活動				
<ul style="list-style-type: none"> ・ ほっけフライ ・ スパゲティサラダ ・ 白飯 ・ スープ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ ザンギ ・ 小松菜ときのこのサラダ ・ 白飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ エスカロップ ・ ほうれん草のスープ ・ フルーツゼリーあえ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 若鶏の中華煮 ・ からしあえ ・ 白飯 ・ 夏野菜のスープ
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
海の日	夏季球技大会(給食1回)		薬物乱用防止教室・集会(給食1回)	夏季休業
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷やしラーメン ・ パインヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚肉のみそ焼き ・ れんこんとひじきの金平 ・ 白飯 ・ 味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ ポークカレー ・ ゆでえだまめ ・ ストロベリームース 	

★牛乳は毎日つきます

～7月10日は納豆の日～

納豆という名前は諸説ありますが、江戸時代に僧侶の寺院の台所である納所で作っていたため、納豆という名前になったそうです。納豆は3種類あり、糸引き納豆、甘納豆、寺納豆。ふだん私たちが食べているのは？糸引き納豆という粘りのある納豆。甘納豆は、豆類を砂糖と一緒に煮詰めたもので、発酵していないもの。寺納豆は、蒸した大豆と麴に塩水を加えて発酵させ乾燥させたもの。

～7月の旬～

- ・ 野菜: いんげん、枝豆、オクラ、かぼちゃ、きゅうり、ししとう、とうもろこしなど
- ・ 果物: すいか、メロンなど
- ・ 魚介類: いわし、いか、しじみなど

