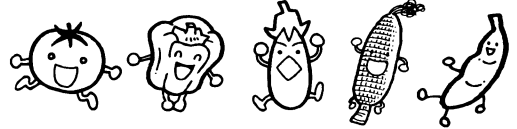


7月給食だより

令和元年6月28日
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄養士 堀 切 知江



日に日に日差しも強くなり、暑い日が続いています。暑い日が続くと、体がだるくなったり、食欲が落ちたりと体調をくずしやすくなります。暑さに負けずに元気に過ごすためにも、早寝早起きで生活リズムをととのえ、しっかり朝食を食べて1日をスタートさせましょう。また、こまめに水分補給をして、熱中症にも気をつけてください。



7月の献立より

旬の食材・・・とうもろこし、枝豆、なす、トマト、すいか、冷凍パイン 等です。

★行事等による献立

・「半夏生・たこの献立」(2日)

2日は半夏生(はんげしょう)です。半夏生とは、夏至の日から数えて11日目にあたる日をいいます。関西方面では、この日に「たこ」を食べる風習があるそうです。給食では「たこのかき揚げ丼」を作ります。

・「七タメニュー」(4日)

7月7日は七夕です。行事食を作ります。

「夏ちらし」・・・えびといかを入れて、彩りよくいり卵などを加えたちらし寿司を作ります。

「いかのスタミナ揚げ」・・・いかにガーリック味をつけて揚げます。

「天の川汁」・・・そうめんを天の川にみたくて星形のふを入れたすまし汁です。

「七夕ゼリー」・・・ぶどうジュースで夜空を表現します。



★世界の料理 スペイン・・・(5日)

「ジャンバラヤ」・・・ケジャン料理の一つで、ひよこ豆、赤ピーマン、コーンを彩りよく入れ、カレー粉やパプリカでスパイシーにしあげご飯です。スペイン風のオムレツも作ります。

★11日は麺の日

1999年に全国製麺卸協同組合連合会の提唱で毎月11日は「めんの日」となりました。

給食では「冷やしきつねうどん」を作ります。



★19日は食育の日です。18日に実施します。

「さんまのかば焼き丼」・・・さんまは片栗粉をつけて揚げ、タレを絡めます。

「ゆでとうもろこし」・・・旬のとうもろこしを塩ゆでします。



★季節の献立・◎新献立

◎ココアケーキ(3日)・・・食欲増進効果!ケーキを焼きます。今回はココア味にしました。

☆夏野菜のカレーライス(19日)・・・なす、かぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

☆枝豆のサラダ(17日)・・・枝豆、とうもろこしを入れたサラダを作ります。



★地産地消献立 白石農園より・・・

なすとトマトのスパゲティ(3日)、フレッシュトマトスープ(17日)の、なすとトマトを入れてもらいます。



★えらんでデザート!(19日)

給食最終日に2種類のデザートの中から一つを選んでもらうセレクト給食をします。

「みかんゼリー」「カルピスゼリー」の中からあらかじめ選んでもらいました。

