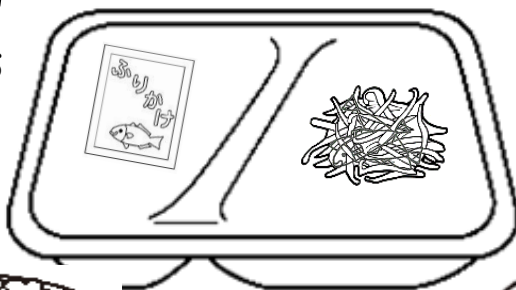


7/1 (火)

のりかつお
ふりかけ

プラ



ビーフンの
いためもの

ぎゅう
にゅう



ごはん



タットリタン



クイズ

コチュジャン



タットリタンの味の決め手になっているのは、コチュジャンと
いう韓国の甘辛い調味料です。では、次のうち、コチュジャン
が入っている給食メニューはどれでしょうか？

- ①ヤンニョムチキン ②ミートスパゲティ ③イチゴジャム

ベキチワEニハ① ㄷㄴㄷ

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
 じゃがいも あぶら ビーフン さとう	 MILK あつあげ やきぶた とりにく	 にんじん たまねぎ にんにく こまつな えだまめ

あつ き せ っ げ ん き す
暑い季節を元気に過ごそう

7/2(水)

B

にびたし



ごはん



ぎゅうごぼう



ぎゅう
にゅう



ごじる



にびたしは、^{あじ}味付きの^{だし}で、^{やさい}野菜や^にかまぼこを^{つく}煮て作ります。

^ひ火を^け消してから^さ冷める^{とき}に、^{やさい}野菜に^{あじ}味がし^{っかり}と^{しみ}こ

み、おいしくなります。^{きょう}今日のかまぼこは、かわいらしい^{ピンク}ピンク

^{いろ}色^{はな}の花^{かたち}の形です。^{はな}華^みやかな^め見た^{いろ}目の色も^{たの}楽しんでください。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



あぶら



とりにく



かまぼこ



だいず

ぎゅうにく



とうふ



にんじん



えのきたけ



ごぼう



キャベツ



ねぎ



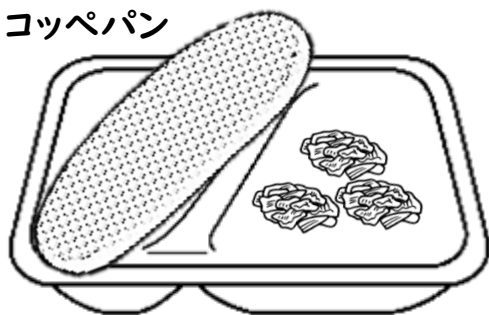
チンゲンサイ

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/3 (木)

B

コッペパン



ミニみかんゼリー

プラ



なつやさいかきあげ
カレーふうみ



スープに

令和6年度枚方市学校給食コンテスト入賞作品

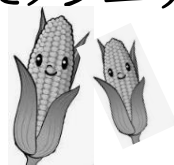
テーマ「苦手な食材を克服できるカレー料理」



なつやさい ふうみ
夏野菜かきあげ カレー風味



このメニューは、小倉^{おぐら}小学^{しょうがっこう}校のお友だちが^{とも}考えてくれた^{かんが}令和^{れい}6年度^{わねんど}コンテストの入賞^{にゅうしょうこんだて}献立^{にが}です。ゴーヤ^{あま}の苦^{しよくざい}みがやわら^いぐように甘^{あま}みのある^{しょくざい}食材^いを入^いれています。かくし^{あじ}味^{あじ}にノンエッ^いグマ^いヨネーズも入^いれているので、そのま^いまでも^いおいしく食^たべられます。



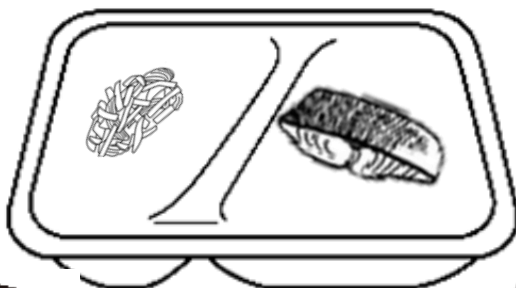
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
 じゃがいも しょう油 ミニみかんゼリー ノンエッグ マヨネーズ こめこ あぶら でんぶ	 MILK ベーコン	 にんじん たまねぎ パプリカ とうもろこし ゴーヤ

あつ き せ つ げ ん き す
暑い季節を元気に過ごそう

7/4 (金)

B

きりぼしだいこんと
ささみのあまずあえ



やきざかな
(ほっけ)



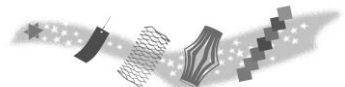
ごはん



たなばたそうめん



たなばた



そうめんは、小麦粉から作られためんです。日本では、夏に冷やして食べることが多いです。昔から七夕には天の川にみたてて、長生きできますようにと願いをこめて、食べられてきました。今日はあたたかい汁といっしょに食べてくださいね。



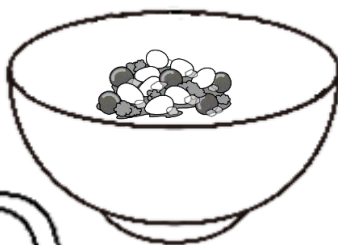
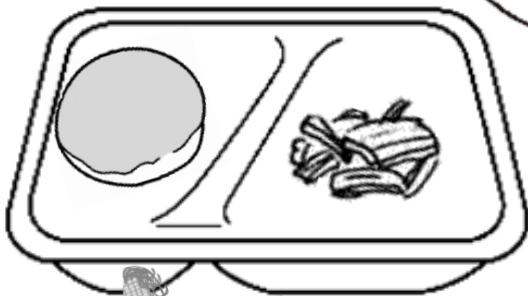
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
   そうめん	  とりにく  わかめ  かまぼこ  ほっけ  ささみフレーク	 とうがん  にんじん  ねぎ  きりぼしだいこん

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/7 (月)

B

パーカーパン



ミートビーンズ



ぎゅう
にゅう

キャベツの
ソテー



とうもろこしスープ



とうもろこしスープ



とうもろこしスープのおいしさのひみつは、^{たま}玉ねぎがたっぷり入っていることです。^{あさ}朝から^{たま}玉ねぎの皮を^{かわ}おき、^{ちい}小さく切^きって、それから^{おお}大きな^{かま}釜でじっくりといためます。^{たま}玉ねぎは、よくいためるとあまくなり、^{りょうり}料理のおいしさの^{もと}元になります。^{あじ}お味はいかがですか。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



パーカーパン



あぶら



ベーコン



ぎゅうにく



きんときまめ



たまねぎ



とうもろこし



パセリ



キャベツ



にんじん

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/8 (火)

B

ミニフィッシュ

プラ



チンゲンサイ
のいためもの

ぎゅう
にゅう



ごはん



だいずいり
マーボー豆腐

しんこんだて
新献立

だいず とうふ
大豆いり マーボー豆腐



だい 大おかずの「だいず とうふ 大豆いり マーボー豆腐」はしんこんだて 新献立です。いつ
ものマーボー豆腐に、きざ だいず はい 刻んだ大豆が入っています。大豆は畑
のにお肉といわれるほど、えいよう とくちょう 栄養があるのが特徴です。もりもり
た げんき 食べて元気いっぱいの体になりましょう。



きいろ

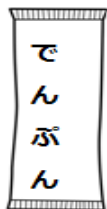
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



あぶら



ぶたにく



とうふ



だいず



ミニフィッシュ



やきぶた



にんにく



たちしょうが



たまねぎ



にんじん



チンゲンサイ



キャベツ



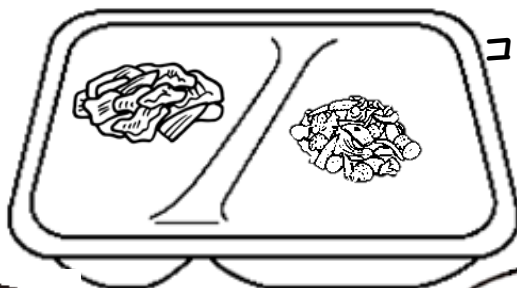
ねぎ

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/9 (水)

B

ふくじんづけ



コーンソテー



ぎゅう
にゅう



ごはん



なつやさいの
チキンカレー

クイズ

なつやさい
夏野菜

きょう なつやさい 今日の夏野菜のチキンカレーには夏が旬の野菜がいくつ

はい 入っているでしょう?

- ① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類



こたえ ③ 3種類 かぼちゃ、なす、パプリカが入っています。

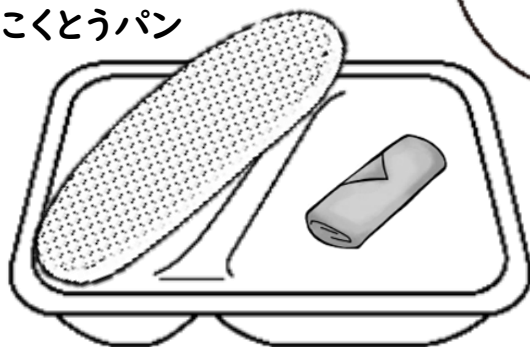
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
 じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	 とりにく	 にんにく つちしょうがたまねぎ にんじん かぼちゃ なす パプリカ ふくじんづけ とうもろこし チンゲンサイ

あつ きせつ げんき す 暑い季節を元気に過ごそう

7/10 (木)

B

こくとうパン



えだまめ



はるまき



ちゅうかスープ



えだまめ

えだまめ やさい た なが そだ だいず
枝豆は野菜として食べていますが、もっと長く育てると大豆
になります。このように、おお 大きくなるとまめ 豆ができるやさい 野菜はえだまめ
のほかに、さやえんどう、さやいんげんなどがあります。そ
れぞれなが そだ 長く育てるとえんどう豆、いんげん豆になります。

きいろ

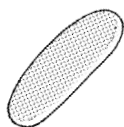
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



はるまき

あぶら



とうふ



ぶたにく



にんじん



たまねぎ



しいたけ



ねぎ



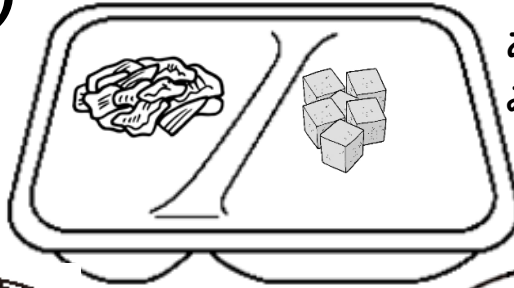
えだまめ

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/11(金)

B

こまつなとツナの
あえもの



あつあげの
みそだれ



ごはん



かきたまじる

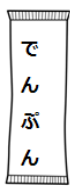
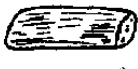
クイズ

ちょうみりょう
調味料の さ・し・す・せ・そ

基本の調味料を「さ・し・す・せ・そ」と言います。調味料のひとつ
文字を使って、そのように読んでいます。さは砂糖、しは塩、すは
酢、そは味噌です。では、せは何をさしているでしょう？

①せんちゃ ②しょうゆ ③せんべい

「さ・し・す・せ・そ」の調味料は、それぞれ何ですか？

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
  	       	     

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/14 (月)

B

しょくパン



しんこんだて
新献立

スライスチーズ



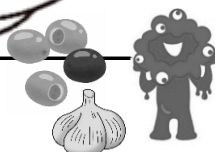
プラ



あかうおの
トマトソース



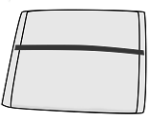
アーリオ・オーリオ
スパゲティ



アーリオ・オーリオ スパゲティ

アーリオ・オーリオは、イタリアのナポリで生まれたソースです。「アーリオ」がにんにく、「オーリオ」がオリーブオイルという意味で、イタリアでは広く親しまれています。今日は、このソースに、キャベツをたっぷり入れて、スパゲティにしました。

おおさか かんさいばんぱく さんか くに りょうり
大阪・関西万博に参加している国の料理です。

きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをとどのえるもとになる
    あぶら	  ベーコン  あかうお  スライスチーズ	 にんじん  たまねぎ  キャベツ  にんにく  バジル  トマト

★大阪・関西万博★『各国の料理を味わおう』

7/15(火)

B

うめぼし

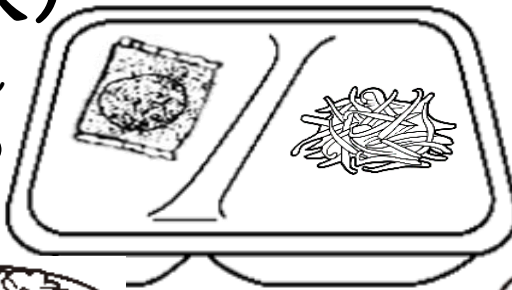
プラ

はるさめの
いためもの

ぎゅう
にゅう



ごはん



かんとん



うめぼし



「うめはその日の^ひ難^{なん}逃^{のが}れ」ということわざがあります。うめぼしを食べると、その日は災難にあわずにすむという意味です。うめぼしには、疲れをとって^{つか}体^{からだ}を元^{げん}氣^きにしてくれるクエン酸^{さん}がたくさんふくまれているので、暑^{あつ}さで疲^{つか}れた体^{からだ}を元^{げん}氣^きにしてくれますよ。ごはんといっしょに^た食べ^たましょう。

きいろ

あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



じゃがいも



あぶら



とりにく



あつあげ



やきぶた



うずらたまご



ひとくち

ごぼうてん



にんじん



こまつな



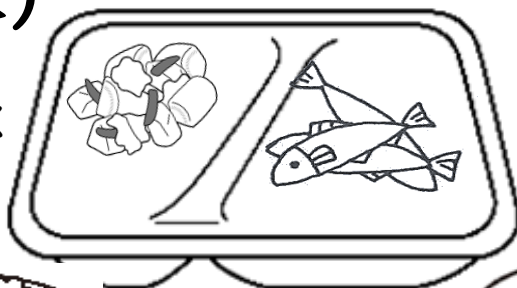
うめぼし

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/16(水)

B

とうがんとぶたにく
のいために



きびなごの
かりんあげ



わかめごはん



じゃがいももちの
おつゆ

クイズ

とうがん

とうがんは、漢字で^{かんじ}冬の^{ふゆ}瓜^{うり}と書いて^か冬瓜^{とうがん}と読みます。では、
問題^{もんだい}です。とうがんが^{いちばん}一番^{つぎ}たくさんとれるのは、次のうちどの
季節^{きせつ}でしょう？

- ①^{はる}春 ②^{なつ}夏 ③^{あき}秋 ④^{ふゆ}冬

こたえ: ② 夏にスlicerが、冬まで保存できるのて冬瓜といふ
スlicer ぼん かい ち

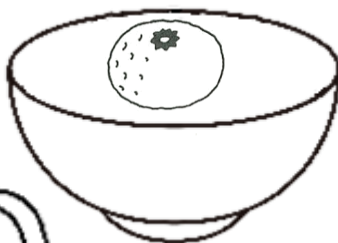
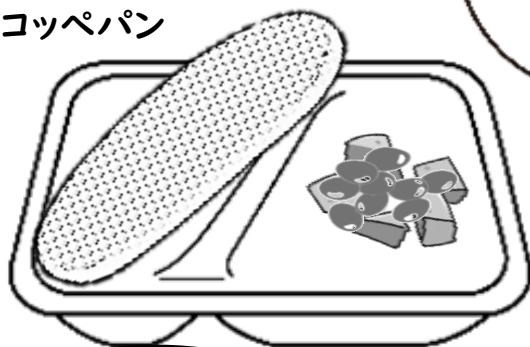
きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
 じゃがいももち でんぷん あぶら しょうゆ	 牛乳 ぶたにく きびなご いかまぼこ わかめ	 にんじん たまねぎ つちしょうが ねぎ とうがん

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

7/17 (木)

B

コッペパン



れいとう
みかん



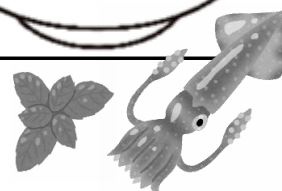
いかの
バジルソテー



キャロットスープ

しんこんだて
新献立

いかのバジルソテー



きゅうしょく 給食のいか料理と云えば、さとうとしょうゆであまからく味
つけした、いかのあまからですが、今日はバジルというハー
ブ(かおりのよい草)を使っていつもとはちがう、いかの料理
を作りました。さわやかな味とかおりを楽しんでください。

きいろ

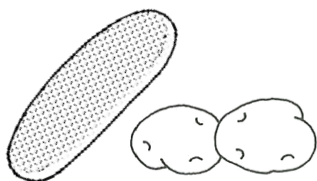
あか

みどり

おもにエネルギーのもとになる

おもにからだをつくるもとになる

おもにからだのちょうしをととのえるもとになる



じゃがいも



あぶら



ベーコン



しろいんげんまめ



なまクリーム



いか



にんじん



バジル



たまねぎ



にんにく



えだまめ



とうもろこし



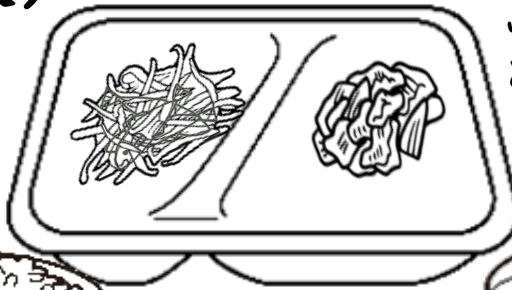
みかん

あつ きせつ げんき す
暑い季節を元気に過ごそう

8/26(火)

B

ツナとにんじんの
あまずあえ



ぶたスタミナ
どん



ごはん

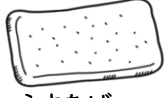
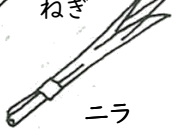


みそしる

2学期の給食がはじまりました

2学期の給食が始まりました。夏休みは楽しくすごせましたか。まだまだ厳しい暑さが続きますが、8・9月の給食目標が達成できるように、よくかんで、もりもり食べて2学期も元気にすごしましょう。



きいろ	あか	みどり
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる
   あぶら	   ぶたにく ひじき    みそ わかめ ツナフレーク   とうふ うすあげ	   たまねぎ にんじん にんにく   つちしょうが なす   ねぎ ニラ

しっかり食べて元気な体作りをしよう