7月給食配膳表

鳴門市林崎小学校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
ソース ゆでブロッコリー とくしまけんさん はもフライ MILK ごはん　かきたまじる	**はも** はもは、うなぎに似た細長い魚です。小さい骨がたくさんあるので、1ミリ間隔で骨を細かく切る「骨きり」をして食べやすくします。	れいとう みかん やきぎょうざ （幼小２・中３） MILK むぎごはん　キムチどんぶり	**れいとうみかん** みかんを急速に冷やして水につけ、表面に薄い氷の膜を作ってから凍らせます。氷の膜のおかげで、冷凍みかんがおいしくできあがります。	なるとわかめの すだちずあえ MILK ごはん　じゃがいもとあつあげのそぼろに	**すだちずあえ** 野菜・なるとわかめ・ちりめんじゃこなどを、さわやかな香りのすだち酢であえたすだちずあえには、徳島のおいしさがつまっています。	フルーツヨーグルト MILK ロールパン　スパゲティナポリタン	**ナポリタン** ナポリとは、トマトの産地で有名なイタリアの地名です。スパゲティをトマトソースで食べる郷土料理をまねて作られたのが、ナポリタンです。	たなばた ゼリー ボイルキャベツ ほしがたハンバーグ MILK ごはん　そうめんじる	**たなばた** 地域によって、七夕にそうめんを食べる習慣があります。はた織りに使う糸に見立てた、また天の川に見立てた、などのいわれがあります。
9日	10日	11日	12日	13日
ポンず さばのしおやき やさいのつけあわせ MILK ごはん　とんじる	**つけあわせ** 料理の横に添えられているものを「つけあわせ」といいます。味の濃いものに、あっさりしたものを組み合わせると、味が引き立つ効果があります。	とりとこんさいの つくね ミニトマト （幼小１・中２） MILK ごはん　きりぼしだいこんのたまごとじ	**乾物** 切り干し大根や、干ししいたけのように、長持ちさせるために乾燥させた食べ物を「かんぶつ」といいます。昔の人の知恵がつまっています。	バンサンスー MILK ごはん　あつあげのカレーそぼろ	**そぼろ** そぼろとは、牛肉や豚肉、とり肉などのミンチを、ぼろぼろになるまで炒めたものです。	かぼちゃコロッケ MILK オレンジ コッペパン　トマトとレタスのたまごスープ	**トマト** トマトは、うま味成分が多く、生で食べるだけでなく、スープなどの煮込み料理，ケチャップやソースなどの調味料を作るのにも使われます。	こざかな ナッツ ポテトオムレツ MILK ごはん　やさいのソテー	**小魚** 「魚」と「小魚」って、何が違うのかな？小魚は名前のとおり小さい魚で、頭から骨まで丸ごと食べることができます。
16日	17日	18日	19日	20日
うみの日	さんまのおかかに ゆかりあえ MILK ごはん　ひじきのいために	**ゆかり** ゆかりは、梅干しを漬けるときに使った赤じそを、乾燥させて細かくしたものです。野菜とあえたり、ごはんに混ぜてもおいしいですね。	とりにくの すだちふうみ （幼１・小中２） MILK ごはん　ぐだくさんみそしる	**夏の食事** 暑くても、冷たいものばかりでなく、しっかり食事をとらないと、栄養がかたより、夏バテや体調を崩す原因になります。	ケチャップ ボイルキャベツ うすやきたまご MILK しょくパン　ワンタンスープ	**サンドイッチ** パンにたまご・キャベツ・ケチャップをはさむセルフサンドです。でもその前に、手は洗っていますか？せいけつな手で、いただきましょう。	コールスローサラダ MILK げんまいごはん　なつやさいカレー	**夏野菜** 玉ねぎなどのいつもの野菜の他に、かぼちゃとなすの入った夏野菜カレーです。夏野菜のパワーをもらい、夏休みを元気にすごしましょう。

8月給食配膳表

27日	28日	29日	30日	31日
ごぼうサラダ MILK げんまいごはん　ハヤシライス	**あさごはん** 夏休み中に、夜ふかしや朝ねぼうをして、生活のリズムが崩れている人はいませんか？朝ごはんを食べて、生活リズムをととのえましょう。	すだち ゼリー ポークシュウマイ （小２・中３） MILK ごはん　はっぽうさい	**シュウマイ** もともとは、料理をするときに残った野菜の切れ端や肉などを小さく切って丸めて作ったものが始まりといわれています。	あつやきたまご ミニトマト （小１・中２） MILK わかめごはん　だいずいりきんぴらごぼう	**枝豆と大豆** 枝豆をさらに成長させたものが大豆です。枝豆はビタミンが多いので緑の仲間、大豆はたんぱく質が多いので赤の仲間になります。	フルーツムース MILK ロールパン　ミートソーススパゲティ	**パイン** パインは、南国そだちの果物です。缶詰のパインは、皮とかたい芯をくりぬき、シロップとあわせて、日本にやってきます。	ふりかけ さわらの すだちじょうゆ MILK ごはん　にくじゃが	**すだち** 焼き魚には欠かせないすだち。「すだちくん」もいるほど徳島ではおなじみですが、県外では高級な食材だそうです。