

# 7月 こんだてもりつけひょう

台風による休校のため、一部献立を変更しています

ヨーグルトは6日、  
ハンバーグは11日  
にあります

月	火	水	木	金
2 □アーモンドカル 中華あえ 高菜ライス 肉団子スープ	3 ○ヨーグルト ゆでキャベツ ハンバーグ 横割り丸パン ミネストロー	4 中体連(1日目) 	5 中体連(2日目) 五目きんぴら ごはん かき玉汁	6 ★七夕の献立★ さんまの生姜煮 アーモンドあえ ごはん 七夕魚そうめん汁
9 沖縄料理 ○パインゼリー ゴーヤチャンプルー クアージュシー もずく汁	10 しゅうまい きゅうりの即席漬け 黒糖コッペパン 焼きうどん	11 煮魚 中止です ごま和え ごはん 味噌汁	12 フルーツカクテル 夏野菜カレーライス	13 ポテトのチーズ風味 □いちごジャム 食パン ミネストローネ スープ
16 海の日 	17 フレンチサラダ 魚のレモンソース ミルクねじりパン 豆乳スープ	18 チンジャオロースー ごはん スーミータン	19 地産地消・ とびだせレシピの日 巨峰 アスパラサラダ ごはん 豚肉の味噌煮	20 □チーズ ドライカレー 背割りコッペパン ラビオリスープ



## ～沖縄の郷土料理～

暑さの厳しい沖縄では、暑さを乗り切り、夏バテ予防に効果がある

食材(豚肉やゴーヤなどの野菜、海藻など)がよく食べられています。

### ○クアージュシー

肉や野菜が入った炊き込みごはんのこと。

クファ=かたいという意味がある。

ちなみに、ヤファ=やわらかいという意味で

ヤファージュシーといって雑炊やおかゆのこと。

### ○ゴーヤチャンプルー

ゴーヤや豆腐、野菜をいためた郷土料理。

チャンプルー=炒め物料理を意味する。

ゴーヤはビタミンCが豊富で夏バテ予防に効果的。

### ○もずく汁

沖縄は、もずくの生産が日本一。

ビタミンやミネラル、食物繊維が多く

おなかの調子を整えてくれる。

