



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

