

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 | 3 | 4 中体連(1日目) | 5 中体連(2日目) | 6 ★七夕の献立★ |
| <input type="checkbox"/> アーモンドカル 中華あえ 高菜ライス 肉団子スープ | <input checked="" type="checkbox"/> ヨーグルト ゆでキャベツ ハンバーグ 横割り丸パン ミネストロープ |  | 五目きんぴら ごはん かき玉汁 | 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 | 10 | 11 煮魚 中止です | 12 | 13 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 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 | 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 | <input checked="" type="checkbox"/> ごま和え ごはん 味噌汁 | フルーツカクテル 夏野菜カレーライス | ポテトのチーズ風味 <input type="checkbox"/> いちごジャム 食パン ミネストローネ スープ |
| 16 海の日 | 17 | 18 | 19 地産地消・ とびだせレシピの日 | 20 |
|  | 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 | チンジャオロースー ごはん スーミータン | 巨峰 アスパラサラダ ごはん 豚肉の味噌煮 | <input type="checkbox"/> 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。

