



7月はいぜんひょう

げつようび 月よう日	かようび 火よう日	すいようび 水よう日	もくようび 木よう日	きんようび 金よう日
<p>日本の食 ~だし(鶏飯・みそ汁・すまし汁)~</p> <p>日本の伝統的な食事に「だし」は欠かせません。「だし」は昆布や削り節、煮干しや干しいたけなどを水に浸したり煮たりして、うま味を引き出したものです。汁物、煮物、鍋物、あえ物などいろいろな料理に使われ、食材の味を引き立てることでうす味でもおいしくなり、健康にもよいとされています。</p> <p>給食でも「だし」を使った料理がたくさんあります。今月は、昆布と削り節を使った「鶏飯」や「すまし汁」と、煮干しを使った「みそ汁」が登場します。「だし」のおいしさを感じながら食べましょう。</p>				<p>1 しゅうまい (2こ) すじょうゆ</p> <p>むぎごはん</p> <p>チャブチェ</p> <p>チャブチェは、かんこくのりょうりです。</p>
<p>4 カレーピーズ</p> <p>はさむ</p> <p>せわりこめパン</p> <p>どうもろこしのミルクスープ</p> <p>カレーピーズは、パンにはさんで、こぼさないようにたべましょう。</p>	<p>5 きびなごのてんぷら (2~5ひき) ソース</p> <p>きざみのり</p> <p>かける</p> <p>むぎごはん</p> <p>けいはん (<)</p> <p>きびなごのてんぷらは、ほねまでまるごとたべられます。よくかんでたべましょう。</p>	<p>6 アスパラガスのソテー</p> <p>ちいさいチーズパン</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>スパゲッティナポリタンには、なつやさいのピーマンがはいています。</p>	<p>7 ぶたにくのしょうがに</p> <p>むぎごはん</p> <p>すましじる</p> <p>すましじるは、あまのがわにみたてたうおそうめんと、ほしがたのぶで、たなばたをイメージしています。</p>	<p>8 キャベツのホットサラダ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>えだまめロールパン</p> <p>トマトリゾット</p> <p>トマトリゾットには、なつやさいのトマトをつかっています。キャベツのホットサラダには「マヨネーズ」をつかっています。</p>
<p>11 あげざかなのレモンふうみ</p> <p>パイパン</p> <p>ラタトゥイユ</p> <p>ラタトゥイユは、フランスのかていりょうりです。なつやさいのかぼちゃやなす、ピーマン、トマトがはいています。</p>	<p>12 キャベツとわかめのにびたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>がんもどきのこもくに</p> <p>がんもどきは、とうふとやさいをまぜあわせ、あぶらであげたものです。</p>	<p>13 フルーツもりあわせ</p> <p>ちいさいミルクねじりパン</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>ジャージャーめんは、ちゅうごくのりょうりです。にくみそとめんをからめたものです。</p>	<p>14 さばのしおやき</p> <p>えだまめ</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいものそぼろに</p> <p>さばのしおやきは、ほねにきをつけてたべましょう。えだまめは、ふくおかしてとれたものをつかっています。さやをむいてたべましょう。</p>	<p>15 ゴーヤチャンプルー</p> <p>めいのはまのりのうめふりかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>みそじる</p> <p>ゴーヤチャンプルーの「チャンプルー」とは、おきなわのことばで、「まぜあわせた」といういみがあります。</p>
<p>18 うみ 海の日</p>	<p>19 レバーとだいすのからあげ</p> <p>あんずジャム</p> <p>ワンローフがたしよくパン</p> <p>とうがんは、なつからあきのはじめにおいしいやさいです。あんずジャムは、きゅうしょくに はじめてとうじょうするジャムです。</p>	<p>20 ほうれんそうのいためもの</p> <p>かける</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいのカレー</p> <p>カレーには、なつやさいのなすや かぼちゃ、オクラがはいています。</p>	<p>21 しゅうぎょうしき 終業式</p>	<p>私は、えだまん。14日のえだまめは、福岡市でとれたものを使っています。旬のおいしいえだまめを味わってね。</p> <p>えだまん</p> <p>JA福岡市「博多じょうもんさんオールスターズ」</p>

~ 5日(火)の「鶏飯」の食べかた ~

- ① 鶏飯の臭を麦ご飯にかけます。
- ② ①の上にきざみのりをかけます。
- ③ こぼさないようにスプーンで食べましょう。

