



7・8月の配膳表

小林市小林学校給食センター

7月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7月のリクエスト給食 今年度も各学校1回ずつリクエスト給食を実施します。 7月は小林こすす支援学校中学部のみさんのリクエスト 献立です。リクエストありがとうございました！ 9月は東方中学校のリクエスト献立です。 お楽しみに！ *メロンパン (27日) *じゃがいものみそ汁 (14日) *きゅうりのピリ辛漬け (22日) *ぎょうざ (22日) *ミルメークコーヒー (27日)				
1日 マロニーサラダ 麦ご飯 八宝菜	2日 牛肉こんにゃくのピリ辛炒め 麦ご飯 キャベツのスープ	3日 イタリアンサラダ さわらのレモン風味 麦ご飯 チンゲン菜のスープ	4日 千切り大根とちくわのサラダ 麦ご飯 いそ煮	5日 つぼみサラダ 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ
6日 キャベツとツチのサラダ ミトオムレツ ゼリー コッパン コーンスープ	7日 千キャベツ コロッケ② ゼリー 梅菜ご飯 すまし汁	8日 ゴーヤー チャンプルー 麦ご飯 みそけんちん汁	9日 ハニーチキン 野菜サラダ 麦ご飯 レタスのスープ	10日 ささみサラダ みかん キムタクご飯 春雨スープ
11日 水菜とワナの和え物 ほき玉揚げ 減量コッパン 野菜ラーメン	12日 豚肉のしょうが炒め 麦ご飯 じゃがいものみそ汁	13日 はちみつは、ハチガみつを吸う植物や時期、場所によって色や味が違います。日本ではレンゲやアカシアなどの色が強く、香りの控えめなのが好まれます。ヨーロッパでは、クローバーやりんご、ローズマリーなど100種類以上もあり、香りの強いものが好まれているそうです。	14日 いわしのかぼすレモン煮 茎わかめ酢の物 麦ご飯 鶏ごぼ汁	15日 コールスローサラダ 減量米粉パン スパゲティ ミートソース
16日 コールスローサラダとは、オランダ語で「キャベツのサラダ」という意味のコールスラからきているといわれています。キャベツを千切りや細かくきざりしてドレッシングで和えたサラダです。	17日 鶏の唐揚げ② さっぱり和え 麦ご飯 ワンタンスープ	18日 きゅうりのピリ辛漬け ろょうぎ② 麦ご飯 トックスープ	はしを正しくもちましょう♪ ①上のはしは、鉛筆を持つように持っていますか。 ②はしの間に中指が入っていますか。 ③下のはしは、薬指のつめの横と、親指のつけ根ではさんでいますか。	
19日 ポテトサラダ ミルメーク メロンパン 五粒豆と五穀のスープ	20日 いわし梅みそ煮 ハムと野菜の和え物 麦ご飯 いら玉汁	21日 スルーツ白玉 麦ご飯 夏野菜カレー	今日のはしは、鉛筆の持ち方と違っていませんか？ ポイントは、上のはしだけ動かすことです。下のはしは動かさないようにしましょう。豆等を使って練習してみるのもいいですね。	
22日 今日のスープには、エンドウ豆、ガルバンゾー、レンズ豆、大豆、あずきの5種類の豆と押麦、もち玄麦、玄米、赤米、たかきびという5種類の穀物が入っています。味わいながら食べてみてください。	23日 世界では、うずらやあひる、ダチョウの卵も食用にされています。鶏の卵だけという、日本は世界一卵を消費している国です。卵の黄身の色は、鶏が食べたえさの色によって異なります。濃い色をしているから栄養が豊富ということではありません。	24日 夏野菜とは、夏から秋の初め頃に収穫する野菜で、ナスやトマト、かぼちゃなど彩り豊かなのが特徴です。旬の野菜には、その季節に身体が必要とする栄養素がたくさん含まれています。	8月4日 はしの日 正しく使っていますか？	

8月

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	月曜日
25日 にんじんサラダ ゼリー 麦ご飯 親子丼	26日 海藻サラダ 麦ご飯 ハヤシライス	27日 鶏肉のカシューナッツいため 麦ご飯 冬瓜のスープ	28日 ミモザサラダ 麦ご飯 肉じゃが	29日 フレンチサラダ ハンバーグ チーズ パーガーパン ラビオリスープ
卵は、ビタミンCと食物繊維以外の必要な栄養素をバランスよく含んだ、ほぼ完全な食品といえます。足りない食物繊維とビタミンは野菜と組み合わせると摂りやすいです。	トマトのビタミンCは、火を通して煮汁も用いることでほとんど損失がありません。トマトを1個食べると、1日に必要なビタミンCの約半分をとることができます。	冬瓜は、6月から8月が旬のウリ科の夏野菜です。貯蔵性が高く、夏に収穫したもので冬まで保存できる野菜という意味から冬瓜と呼ばれるようになりました。	じゃがいもにはたくさんの種類があります。ほくほくした食感やねっとりとした食感など、どんな料理に向いているかを知ったうえで選ぶと料理の幅が広がります。	ラビオリは、パスタに肉や野菜などを詰めてゆでたイタリア料理です。2枚のうす皮生パスタを小麦粉を水で溶いたもので貼り合わせて、調理済みの具を詰めて茹で、ソースをかけて食べたりするそうです。