



7月のメニュー

ARINKOMURA

| 日 | 献立 | 10時おやつ | 3時おやつ |
|-------|---------------------------------|--------|-------------|
| 1(木) | 混ぜご飯 三色野菜のごま和え ミートボール すまし汁 果物 | クッキー | 麦茶 焼きそば |
| 2(金) | ごはん 鶏からあげ コールスローサラダ 春雨スープ 果物 | ビスケット | 麦茶 ジャムパン |
| 3(土) | ポークカレー 生野菜サラダ みそ汁 果物 | ビスケット | 麦茶 クッキー |
| 5(月) | ミートソース キャベツとりんごのサラダ かきたま汁 果物 | クッキー | 麦茶 ホットケーキ |
| 6(火) | ロールパン 棒棒鶏 大豆入りミネストローネ 果物 | チーズ | 麦茶 おかかおにぎり |
| 7(水) | 七夕 ちらし寿司 ほうれん草のしらす和え すまし汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 蒸しパン |
| 8(木) | 肉みそうどん ツナ入り玉子焼き スティックきゅうり 果物 | クッキー | 麦茶 シュガートースト |
| 9(金) | ごはん 魚の竜田揚げ マセドアンサラダ みそ汁 果物 | ビスケット | 麦茶 お好み焼き |
| 10(土) | 親子丼 ツナサラダ みそ汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 12(月) | ごはん 豆腐のつくね焼 ブロッコリーの煮びたし みそ汁 果物 | ビスケット | 麦茶 ホットケーキ |
| 13(火) | ごはん ダブルマーボー シルバーサラダ みそ汁 果物 | チーズ | 麦茶 ピザトースト |
| 14(水) | ごはん 白身魚のフライ かぼちゃのサラダ すまし汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 蒸しパン |
| 15(木) | 味噌ラーメン ポークシューマイ ジャーマンポテト 果物 | クッキー | 麦茶 おかかおにぎり |
| 16(金) | ごはん 豚肉のピカタ コールスローサラダ みそ汁 果物 | ビスケット | 麦茶 かっぱ巻き |
| 17(土) | ハヤシライス キャベツとりんごのサラダ みそ汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 19(月) | ひじきごはん 春巻 中華サラダ みそ汁 果物 | クッキー | 麦茶 きな粉ラスク |
| 20(火) | 三食丼 ほうれん草のしらす和え みそ汁 果物 | ビスケット | 麦茶 ホットケーキ |
| 21(水) | ごはん 魚と野菜の南蛮づけ ちくわのきゅうり詰め スープ 果物 | ヨーグルト | 麦茶 ゼリー |
| 24(土) | 豚丼 キャベツの昆布和え すまし汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |
| 26(月) | ごはん ミートローフ 花野菜サラダ コンソメスープ 果物 | クッキー | 麦茶 ホットケーキ |
| 27(火) | ごはん 鶏肉の照り焼き コロコロサラダ みそ汁 果物 | チーズ | 麦茶 蒸しパン |
| 28(水) | わかめごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物 | ヨーグルト | 麦茶 ソーメン |
| 29(木) | 卵とじうどん かぼちゃの甘煮 ウィンナー炒め 果物 | クッキー | 麦茶 ハムサンド |
| 30(金) | キーマカレー コールスローサラダ かきたま汁 果物 | ビスケット | 麦茶 水無月 |
| 31(土) | 鮭ごはん 筑前煮 きゅうりの浅漬け みそ汁 果物 | クッキー | 麦茶 ビスケット |

*10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。

*仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。



食育だより

《 給食室より 》暑い日が続いています。そんな暑さにもめげない子ども達が元気いっぱい遊んでいます。こどもは代謝が良いので、運動した時だけでなく、食後と就寝中にたくさんの汗をかき、水分が失われています。こどもの様子を見て小まめに水分補給をしてあげましょう。また、食事は栄養だけでなく水分補給にもなります。バランスよく食べれば3食で1日に必要な水分の半分を補給することができます。朝食・夕食のおうちごはんの時も、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

【水無月】 7/30 献立

京都では、1年のちょうど折り返しにあたる6月30日に、この半年の罪や穢れを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓(なごしはらえ)」が行われます。この「夏越祓」に用いられるのが、6月の和菓子の代表とも言うべき「水無月」です。これは、白いういろうの生地に小豆を乗せ、三角形に切り分けたお菓子ですが、それぞれに意味が込められています。上部の小豆は悪魔払い、三角の形は暑気を払う氷を意味していると言われています。

誕生日会メニュー(6月) レモンケーキ



【つくりかた】

- ①牛乳パックの側面の一部を切り取り、流し型を作ります。
- ②①の注ぎ口の部分は、ガムテープで留めておきます。
- ③小麦粉、米粉、砂糖をボウルに入れ、だまにならないように少しずつ水を加えながらよく練ります。(よく練るとコシが出ます)
- ④①の型を横にしたまま、底に甘納豆を散らし、③をゆっくり流し入れます。
- ⑤型にラップをかけて600wのレンジで6分加熱します。
- ⑥しばらく冷まして、食べる30分前に冷蔵庫でさらに冷やします。
- ⑦取り出しやすいように、ハサミなどで牛乳パックを切り、できた水無月を取り出し、三角に切り分ければ出来上がりです。

【材料】

- (牛乳パック1個分)
- 小麦粉(薄力粉)…90g
- 米粉…10g
- 小豆の甘納豆
- 水…300cc
- 牛乳パック(1000ml)

