



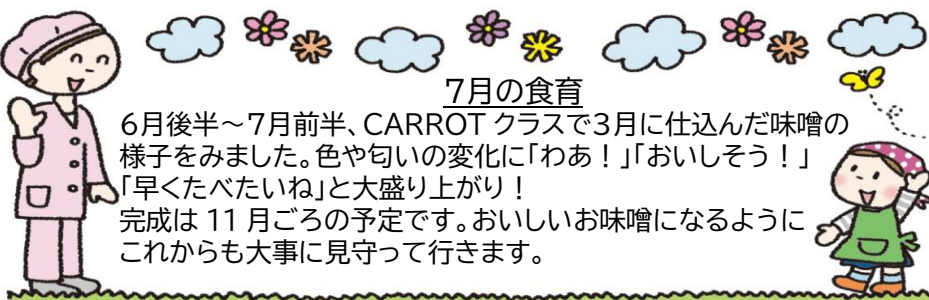
8月の献立



日	献立	10時	3時のおやつ
1(金)	ビビンバ丼 フロッコリーの胡麻和え すまし汁 果物	ビスケット	いちごミルクゼリー
2(土)	ごはん 煮込みハンバーグ 人参の甘煮とフロッコリー 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
4(月)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	シュガートースト
5(火)	ごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	せんべい	あんこスティック
6(水)	ひじきごはん ちくわの磯部揚げ さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	ビスケット	お麩のラスク 牛乳
7(木)	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 味噌汁 果物	せんべい	コーンフレーククッキー
8(金)	夏野菜カレー キャベツのナムル 豆腐スープ 果物	ビスケット	しらすスティック
9(土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
12(火)	ミートソースパスタ 花野菜サラダ 豆腐スープ 果物	ビスケット	塩むすび
13(水)	チキンカレー ほうれん草のしらす和え コンソメスープ 果物	せんべい	ジャムパン
14(木)	食パン 牛肉コロッケ 枝豆とカリフラワーのサラダ 人参スープ 果物	ビスケット	わかめおにぎり
15(金)	素うどん 天ぷら キャベツの昆布和え 果物	せんべい	鮭おにぎり
16(土)	親子丼 キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
18(月)	三色丼 チーズサラダ 味噌汁 果物	せんべい	焼きポテト
19(火)	【手打ちうどんの日】肉味噌うどん カニカマ入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	ビスケット	ツナマヨおにぎり
20(水)	ごはん 魚の竜田揚げ(きのこあんかけ) キャベツの昆布和え 味噌汁 果物	せんべい	きな粉トースト 牛乳
21(木)	【避難訓練の日】わかめおにぎり 魚肉ソーセージソテー 具たくさん豚汁 果物	ビスケット	ロールパン
22(金)	【お弁当の日】ごはん 鶏のから揚げ スパサラ 味噌汁 果物	せんべい	カレートースト
23(土)	チキンカレー ちくわのきゅうり詰め 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
25(月)	麻婆豆腐丼 りんごのサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	ジャムパン
26(火)	【誕生日会】ごはん 鶏のつくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	ビスケット	バナナのシフォンケーキ カルピス
27(水)	ごはん 鮭のムニエル(オーロラソース) 春雨サラダ コンソメスープ 果物	せんべい	お麩のラスク 牛乳
28(木)	ロールパン キーマカレー キャベツのナムル コンソメスープ 果物	ビスケット	きつねむすび
29(金)	ごはん がめ煮 ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	せんべい	シュガートースト
30(土)	ハヤシライス 浅漬け 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。



7月の食育

6月後半～7月前半、CARROT クラスで3月に仕込んだ味噌の様子をみました。色や匂いの変化に「わあ!」「おいしそう!」「早くたべたいね」と大盛り上がり! 完成は11月ごろの予定です。おいしいお味噌になるようにこれからも大事に見守って行きます。



今月の郷土料理

福岡県の郷土料理「がめ煮」



●材料 2～3人分

鶏肉……………100g
 里芋……………150g
 れんこん…100g
 ごぼう…………100g
 干し椎茸…………2枚
 人参……………100g
 いんげん…………20g
 生姜……………8g
 油……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 みりん…………大さじ1
 醤油……………大さじ1
 調理酒…………大さじ1

●作り方

- ①それぞれ、食べやすい大きさに切る。
- ②干し椎茸は、水で戻し一口大に切る。(椎茸の戻し汁はとっておく)
- ③鍋に油をしき、生姜と鶏肉を炒める。鶏肉に焼き色がついたら、野菜類を加える。
- ④全体に油が回ったら、椎茸と里芋を加える。
- ⑤椎茸の戻し汁と調味料を加え、落し蓋をして10分ほど煮る。
- ⑥落し蓋をとり、さらに煮る。時折、鍋を振りながら程よく煮詰めていく。
- ⑦器に盛り、いんげんを散らして完成!!

●調理ポイント

骨付きの鶏肉を使うとさらに旨味がプラスされます。

7月の誕生日ケーキ 七夕ゼリー



お盆の精進料理

「精進」という言葉は、宗教的な意味で身を清める修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚(動物性たんぱく質)を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖や亡くなられた人たちの霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。

