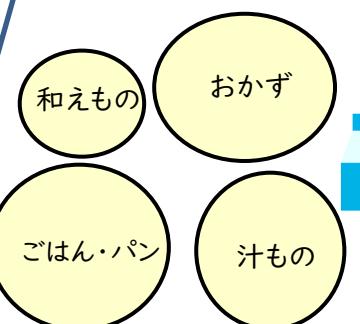
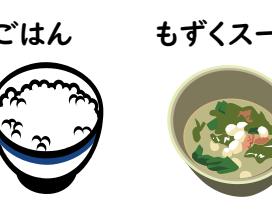
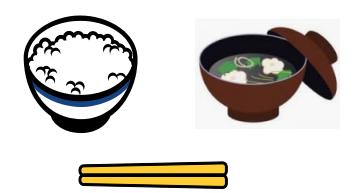


7月 こんだてイラスト

<今月の献立のねらい>
暑い夏を元気にすごそう!
~水分とビタミンを補おう~



月	火	水	木	金
♪7月のイチオシのメニュー♪  1日 山梨県の味～富士山山開き～ 2日 夏やさしいメニュー (冬のメロン!?かぼちゃ、枝豆など) 7日 七夕の行事食 19日 ふるさとくまさんデー@天草 (天草まだいの西京焼き、ぶた和えなど) 		1 ももゼリー  ひじきの煮物 うまかコロッケ 	2  えだまめ かぼちゃひき肉フライ 	
5 あつあげ入り豚キムチ   ごはんの友 ごはん 豆もやしスープ 	6 ししゃも青しそあげ ゴーヤーサラダ 小:1匹 中高職:2匹  ごはん モロヘイヤかきたま汁 	7 七夕ゼリー  チーズサラダ 七タコロッケ  ミルクパン ミネストローネ 	8 ごまだいこん からあげ 小:2個 中高職:3個  ごはん わかめスープ 	9 ひえひえパイン  スコッチャック ガパオライス  やさいスープ
12 ジューシー トマトとオクラのビタミンサラダ  チーズソース 食パン チキンのトマト煮 	13 ゴーヤーチャンプルー  麦ごはん もずくスープ 	14 ヤクルト ポテトオムレツ&ケチャップ  こくとうパン 夏やさいスパゲティ 	15 ゆかり和え さけしおこうじ焼き  もち麦ごはん おとし汁 	16 ひえひえみかん もやしナムル  ビビンパ トックスープ 
19 ひとくちぶどうゼリー  ぶた和え 天草マダイの西京焼き  ごはん つみれ汁 	20<終業式> ねばねばサラダ  ふくじんづけ 夏やさいカレーライス とんかつ 	<p>毎月19日は食育の日、「ふるさとくまさんデー」として、県内の食材や郷土料理を使った給食を実施しています! 今日は19日に天草のマダイを使った西京焼きや郷土料理のぶた和えを準備しています。ぶた和えは、実はぶた肉ではなく、タコが入っています。</p> <p>天草では、昔からなすやにがうりがたくさんとれました。ぶた肉は貴重な食べ物だったので、代わりに天草でたくさん取れる「タコ」を代用し、名前だけが「ぶた和え」として残ったそうです。</p> <p>「天草さくら鯛」は天然マダイの好漁場である天草で育ちで、年間を通じて脂ののり具合が一定した安定した美味しさが楽しめます。エサにイカや貝などを加えることで、うま味や甘味が増します。</p> 		

*太枠でかこったおかずは一緒に盛ってください。なお、水気や量でお皿が変わることあります。