



めしあがしター No.14

*給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。

*7月の給食目標「正しい食事のマナーを身につけよう」

7月 6日 (月) 魚の日 ⑥ 飛び魚	えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 と飛び魚のさつま揚げ こんにやくの ピリ辛炒め あごだしのおみそ汁	「魚の日」6回目は「飛び魚」です。海面を600メートルも飛び飛び魚は、英語でも「フライングフィッシュ」と呼ばれます。今日は、飛び魚のすり身を使ってさつま揚げを作ってみました。また、飛び魚の煮干しでとっただしを使ったお味噌汁も作りました。いつもの「かつお節」のだしとの違いを味わってください。飛び魚の煮干しは、あごが落ちるほどおいしいことから「あごだし」と呼ばれます。
7月 7日 (火)	たなばた 七夕ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 こいわしフライ たなばたじる 七夕汁 ほし 星のフルーツゼリー	今日は「七夕」です。七夕は天の川をはさんだ織り姫と彦星が1年に一度だけ出会うという伝説にちなんだ行事です。ちなみに織り姫の星は、こと座の1等星「ベガ」、彦星の星は、わし座の1等星「アルタイル」です。給食委員会で、給食室前に七夕飾りをしてくれました。皆さんの願い事が叶いますように♥
7月 8日 (水)	ビビンバ むぎ (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 トックスープ くみ 4組さんが皮むき したとうもろこし	今日のとうもろこしは、1時間目に4組さんが75本、皮むきをしてくれました。では、とうもろこしクイズです。3つの中でとうもろこしから作られるものはどれでしょう？ ①ポップコーン ②コーンフ레이크 ③アイスのコーン…答えは①と②です。アイスのコーンは小麦粉でできています。4組さんの愛情たっぷりのとうもろこしを味わってめしあがれ♥
7月 9日 (木)	パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 フィレンツェと ズッキーニの ミートグラタン かいそう 海藻サラダ ABCスープ	「フィレンツェとズッキーニのミートグラタン」の「フィレンツェ」は、イタリアの丸い形のなすで、やわらかくてジューシーで「世界で1番おいしいなす」と言われています。「ズッキーニ」は見た目はきゅうりに似ていますが、南瓜の仲間です。「どちらもさいたま市で育てられた、今が旬のヨーロッパ野菜です。地元の味をめしあがれ♥
7月 10日 (金)	ジューシー ぎゅうにゅう 牛乳 マーミナ チャンプルー おきなわ 沖縄もずくスープ サーターアンドン	今日は沖縄料理です。「ジューシー」は沖縄の伝統的なまぜごはんです。「マーミナチャンプルー」の「マーミナ」は、沖縄の言葉で「もやし」、「チャンプルー」は「混ぜこぜにする」という意味で、豆腐ともやしの炒め物です。そして、「サーターアンドン」は沖縄の伝統的なドーナツです。沖縄に出かけたつもりでめしあがれ♥

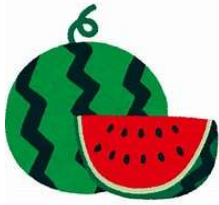


めしあがしター No.15

* 給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。
* 7月の給食目標「正しい食事のマナーを身につけよう」

7月 13日 (月)	うなこちゃんの 鰻ちらし ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃ にも 南瓜の煮物 いそか あ 磯香和え なめこと豆腐 とうふ しる のみそ汁	7月20日は「土用の丑の日」です。夏バテ予防として鰻を食べる習慣で知られていますね。浦和駅前の「うなこちゃん」を知っていますか？アンパンマンの作者のやなせたかしさんがデザインした銅像です。中山道が通る浦和や、城下町として栄えた岩槻では、昔から鰻が名物で、江戸時代から続く老舗のうなぎ屋さんもいくつもあります。今日は高級な鰻を食べ、暑い夏を元気に乗り切りましょう！
7月 14日 (火)	なつやさい 夏野菜のカレー (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ 枝豆サラダ しゅわしゅわ フルーツポンチ	今日は、南瓜にトマトになすにピーマン、夏野菜をたっぷり使ったカレーを作りました。夏野菜は太陽の光をたっぷり浴びて育つため、色鮮やかで、水分やカリウム、ビタミンを豊富に含んでいるのが特徴です。他にどんな夏野菜が思い浮かびますか？きゅうり、オクラ、とうもろこし、枝豆も夏が旬ですね。また、「しゅわしゅわフルーツポンチ」は、教室で食缶にサイダーを入れて配ってください。
7月 15日 (水)	フォカッチャ ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲッティ トラパーニ ミラノ風カツレツ ヨーロッパ野菜の ロースト ローズマリー風味 トルタディ パスティエーラ	今日は、川通中の80周年のお祝いで、ヨロ研カフェの新妻シェフが、スペシャルメニューを作ってくださいました！！メニューカードは持ち帰って、ぜひ、こんな給食を食べたよとお家の方に話してください。「シェフへの感想用紙」は、新妻シェフにお渡しします。シェフのイタリア料理を楽しんでください♡ 給食委員さん、学期末回収もお願いします！





めしあがしター No.13

給食委員さん、皆に伝わるように静かにしてから大きな声で呼んでください。
*7月の給食目標「正しい食事のマナーを身に付けよう」

6月 29日 (月)	ジャンバラヤ 牛乳 カーリーノケールの キッシュ さわやかサラダ	キッシュに入っている「カーリーノケール」は、青汁の材料としても使われている地中海沿岸が原産のヨーロッパ野菜です。6～8月頃と10～12月頃の年2回の旬があります。キャベツの仲間ですが、カーリーノケールの栄養価は、キャベツのビタミンAは60倍、カルシウムは5倍、ビタミンCは2倍です。岩槻産のカーリーノケールしっかりめしあがれ♡
6月 30日 (火) かみ かみ 献立 😊	岩槻ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 の薬味ソース かみかみ 五目きんぴら アーモンド和え	今日は「かみかみ献立」です。6月は「よくかむこと」を意識して食べられましたか？時間がないと、つい早くなってしまうと思いますが、よくかむ習慣は心と体の健康を作ります。口に食べ物を入れたときには、飲み物を飲んで流し込まない。次々口に食べ物を入れてしまう癖がある人は、箸を一度トレーの上に置くことをしてみると、ゆっくりよくかんで食べることができます。継続してチャレンジしてみましょう！
7月 1日 (水)	岩槻ごはん 牛乳 麻婆茄子豆腐 きざしわかめの チヨナムル	7月の給食の目標は「正しい食事のマナーを身に付けよう」です。ひじについて食べている人はいませんか？お家でスマホを触りながら食事をしていませんか？ごはんを汁を置く位置は合っていますか？うるさいな～と思ってるでしょう？でも、大人になると、マナーを注意してもらえなくなる機会はなくなります。マナーを知らずに恥ずかしい思いをしないように、卒業するまでに身に付けてください。
7月 2日 (木)	3回目の「先生の好きな給食」は、八坂校長先生の好きな給食です。 献立は、わかめごはん・牛乳・旨塩肉じゃが・ごまだレサラダ・冷凍みかんです。 校長先生は、わかめごはんが好きだそうですよ。 今日の「めしあがしター」は給食委員会が放送でお伝えします。お楽しみに♡	
7月 3日 (金)	五目ソース焼きそば 牛乳 たまご 卵とコーンのスープ すいか	すいかは夏が旬の果物ですね。さて！すいかクイズです。第1問：すいかを漢字で書くと何瓜と書くでしょうか？…答えは「西の瓜」と書いて「すいか」と読みます。ちなみに「南の瓜」と書いて「かぼちゃ」と読みます。第2問：すいかの生産量日本一はどこの都道府県でしょうか？…答えは熊本県です。2位は千葉県、3位は山形県です。旬のすいかをめしあがれ♡