

7月



もりつけ表



令和3年度

中学校
柏市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>♪食べた後の食器は、同じ大きさ、同じ絵の食器ごとに重ねて返しましょう♪</p> <p>お皿 (気球の絵)</p> <p>小さいおわん (ピンクの花のライン)</p> <p>★大きいおわん (お花の絵)</p>	<p>今がチャンス!! 毎日 コツコツ 骨骨 貯金をしよう</p> <p>骨は常につくりかえられています が、骨量は20歳くらいで一番多くなり ます。その後、増加しなくなるので、 増える年齢までに骨量を増やしておく ことが大切です。 そのためには、毎日 カルシウムの多い食品 や栄養バランスのよい 食事をとること、運動や 十分な睡眠も重要です。</p>	<p>お知らせ</p> <p>●8日(木) チキンカツ</p> <p>●13日(火) ホキフライ には、ソースがつかます。</p> <p>●16日(金) きな粉わらび餅 1人2個ずつですが、多めに入っている ので、おかわり分として食べてください。</p>	<p>1</p> <p>ドライブルー</p> <p>鱈の揚げ煮 たくあん和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>★じゃが芋と わかめの 味噌汁</p>	<p>2</p> <p>フロッキーとポテトのサラダ ハンバーグバーベキューソースかけ</p> <p>★いんげん豆 とマカロニの ミネストローネ</p> <p>黒糖パン</p>
<p>5</p> <p>大豆昆布</p> <p>きびなの唐揚げ(3本) カレー肉じゃが</p> <p>麦ご飯</p> <p>★具だくさん 味噌汁</p>	<p>6</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かぼちゃと枝豆のサラダ</p> <p>袋から 出して、 お皿へ かける</p> <p>揚げ麺 (個包装)</p> <p>★中華あん かけの具</p>	<p>7</p> <p>◆七夕献立</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>鯖のおろしかけ 紙スプーン 三色ごま和え</p> <p>ちらしずし</p> <p>★すまし そうめん汁</p>	<p>8</p> <p>おかがふりかけ</p> <p>ひじきと大豆のサラダ チキンカツ(ソース)</p> <p>麦ご飯</p> <p>★千切り野菜 スープ</p>	<p>9</p> <p>スナックアーモンド</p> <p>生揚げのオイスターソース炒め たこ入りすり身焼き</p> <p>ご飯</p> <p>★春雨スープ</p>
<p>12</p> <p>味付小魚</p> <p>キャベツとチンゲンサイのこま酢和え</p> <p>麦ご飯</p> <p>★麻婆豆腐</p>	<p>13</p> <p>いちごジャム</p> <p>パインサラダ ホキフライ(ソース)</p> <p>食パン</p> <p>★かぼちゃの ポターージュ</p>	<p>14</p> <p>冷凍みかん</p> <p>スタミナ丼の具</p> <p>のせる</p> <p>麦ご飯</p> <p>★もずくと 卵のスープ</p>	<p>15</p> <p>鯖の梅煮 ぜんまい入り五目きんぴら</p> <p>ご飯</p> <p>★じゃが芋と 玉ねぎの 味噌汁</p>	<p>16</p> <p>きな粉わらび餅(2個)</p> <p>かける</p> <p>麦ご飯</p> <p>★夏野菜 カレー</p>

たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

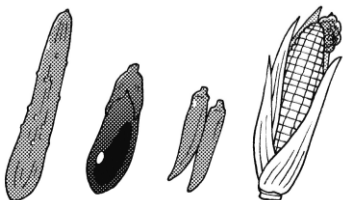
伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)
播州そうめん (兵庫県)
半田そうめん (徳島県)

●小豆島そうめん (香川県)
●島原そうめん (長崎県)

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といいます。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©少年写真新聞社2021

夏の食べ物 シルエットクイズ

【Q1】 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選びましょう。

① たまねぎ
ゴーヤ
トマト

② ニラ
えだまめ
みょうが

③ モロヘイヤ
とうがん
アスパラガス

【Q2】 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下の枠の中から選びましょう。

① ② ③

とびうお いか まぐろ さんま たこ あなご かれい

【こたえ】

Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①あなご ②とびうお ③たこ