

7月のこんだて

鯖江市神明小学校

月	火	水	木	金
		1 ご飯 肉じゃが 小松菜と卵のソテー 焼きのり	2 ご飯 いかげそ唐揚げ つまみ菜の香りあえ かき玉みそ汁	3 ご飯 ★夏野菜のカレー フルーツサラダ 杏仁豆腐
		685カロリー	602カロリー	679カロリー
6 減量パン 夏野菜の スパゲティー フルーツポンチ ゆで枝豆	ご飯 星のコロッケ いんげんと にんじんのごまあえ 七夕汁 きらきらもち	8 紫雲米ご飯 ピーマン肉詰め フライ きゅうりなます じゃがいもみそ汁 ミニトマト	9 チキンライス 甘酢肉だんご ゆでブロッコリー いんげん豆のスープ	10 ご飯 鮭のホイル焼き ズッキーニソテー カレースープ バナナ
619カロリー	685カロリー	623カロリー	648カロリー	592カロリー
13 インドメニュー ナン ★キーマカレー フルーツサラダ ヨーグルトドリンク	14 あなごどん 冷やっこ つまみ菜おひたし かぼちゃのみそ汁	15 ご飯 ★マーボーなす 大豆もやしと きゅうりのナムル すいか	16 ご飯 大豆のいそ煮 切り干し大根の おひたし 雪見だいふく	おねがい ★印のついているメ ニューは、食器をふ いてからかたづけま しょう。
617カロリー	648カロリー	657カロリー	686カロリー	

スイカの日

「スイカの日」が、あるのを知っていますか？
スイカの特徴といえば、みどり黒のたてじまもよう。そのもようを網にたとえて、27を「つ(2)な(7)」と読む語呂合わせから、7月27日が記念日に定められました。

スイカの原産地は、南アフリカといわれています。4000年前にはエジプトで栽培され、さばく地帯では、水がわりの物として、大切にされてきました。

日本に入ってきたのは、江戸時代(1630年ごろ)。明治になって、欧米から多数の品種が導入されました。

スイカには、つかれをとる、からだのむくみをとる、からだがかたくなるのを防ぐ、などの効果があります。でも、食べすぎておなかを壊さないようにね!



七夕メニューの日

7月7日は七夕です。給食でも、星にちなんだいろいろなメニューでみなさんに楽しんでほしいな、と思っています。

★今月の地場野菜★

ピーマン なす トマト
きゅうり じゃがいも
小松菜 玉ねぎ つまみ菜



※地場野菜というのは、みなさんの身近でとれた野菜のこと。
知ってるかな？