



kumastagram



友田先生



7月3日(月)

ごはん・牛乳・チキンカツ・ゴーヤチャンプルー・もずくスープ

7月の給食のめあては「野菜について知ろう」。今日は夏野菜のひとつ「ゴーヤ」が登場しています。

ゴーヤは、わたをしっかりとって薄く切り、塩もみしてからゆでているので、苦みが和らぎおいしく食べられます。

#ゴーヤは夏が旬の野菜

#ゴーヤは苦手だけど、給食でなら食べられる子がいる



kumastagram



友田先生

...



7月5日(水)

ごはん・牛乳・チンジャオロースー

ワンタン入りかぼちゃ汁・キャロットみかんゼリー

チンジャオロースーは、夏野菜のピーマンを使った、ごはんがもりもり食べられるメニューです。地産地消「みんなで食べる！なごや産」の日です。名古屋産の米とにんじんを使っています。にんじんは、愛知の伝統野菜「『八事五寸にんじん』」です。

#今日は、「ピーマン」と「かぼちゃ」が旬の野菜

#八事五寸にんじんは、ゼリーに使われています



kumastagram



友田先生



7月7日(金)

ごはん・牛乳・魚の野菜あんかけ・とりだんごのすまし汁

「魚の野菜あんかけ」には、ズッキーニが使われています。ズッキーニは、きゅうりのような見た目ですが、かぼちゃの仲間です。さらさらに、しょうがやんにんにくがきいた「あん」がからんで、ぺろりと食べられます。

#ズッキーニは、レア野菜

#とりだんごにも「とうもろこし」と「えだまめ」が隠れている



kumastagram



校長先生



7月12日(水)

ごはん・牛乳・ベジタブルカレー・白身魚のアーモンドフライ

朝から暑いので、登校しただけで疲れてしまって、元気が出ないという人はいませんか？そんな人は、トマトやピーマン、なす、セロリなどの「夏野菜」が入った、濃厚でまろやかなベジタブルカレーを食べて、元気もりもりになりましょう。

もうすぐ夏休み。2年生のみなさんは、自分が育てた野菜を入れたカレーを家族みんなで料理して食べるといいですね。

#夏野菜 #野菜たっぷり

#レシピはくま小のホームページにのってます



kumastagram



校長先生

...



7月13日(木)

ミルクロールパン・牛乳・キャベツとソーセージのスープ煮 粉ふきいも・パインアップル

今日の副菜は「粉ふきいも」。何を隠そう、校長先生が小学生のころに、初めて作った料理なんです。ほんのり塩が振ってあって、ほくほくして、とってもおいし～。

家で作るときには、青のりをかけたり、バターで味付けしたりするなど、アレンジしてみるのもいいですね。もうすぐ夏休み。作ってみてはいかがですか？

#キャベツとソーセージのスープ煮おいしかった

#スープ、スープ煮の違いは何？ #友田先生、教えて！



kumastagram



校長先生

...



7月18日(火)

ごはん・牛乳・大えびフライ・マッシュルームソテー・ミニカレーうどん

今日の「大えびフライ」は大きかったね。校長先生はえびフライが大好きだから、とてもうれしかったです。えびが曲がらないように調理員さんがひと手間かけて揚げてくださっているんだなあって思いました。調理員さん、ありがとうございます。

友田先生が放送で話してくださったように、びんで飲む牛乳が出される最後の日でした。2学期からは紙パックで飲む牛乳になります。暑い日も寒い日も、どんなときも、おいしい牛乳を届けてくれた牛乳瓶。「ありがとう」って、お礼を言いましょう。

#ミニカレーうどんは新献立 #Yummy

#むろけずりのだしがきいておいしかった #ありがとう