

きゅうしょくだより

7月

名古屋市立西城小学校

梅雨が明ければ本格的な夏の始まりです。暑さのために食欲がなくなりがちですが、こんな時こそ、朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて元気に過ごしたいものです。

***** 7月のこんだてから *****

☆「だいすき! なごや♥めし」の日・・・1日(月)

ごはん・牛乳・名古屋風手巻き・手巻きのり・ミニカレーうどん



名古屋の食文化の魅力を伝え、名古屋への愛着を深めていく取り組みです。給食用にアレンジした「なごやめし」の献立を組み合わせて提供します。

※名古屋風手巻きとミニカレーうどんは「ふるさと献立」もかねています。

☆【新こんだて】ビーフンスープ・・・9日(火)

米粉で作られたビーフンとにんじん、たまねぎ、水耕ねぎなどの野菜を使ったスープです。

☆ ふるさと献立～ふるさと名古屋(愛知)の食べ物をしろう～

1日(月) 名古屋風手巻き、ミニカレーうどん… 名古屋で親しまれている食べ物を給食用にアレンジしました。

2日(火) えびフライ…名古屋で親しまれている食べ物です。

11日(木) めひかりのから揚げ… 愛知県の三河湾でとれた「めひかり」という魚を使って

います。

18日(木) とうがん汁・・・愛知県の特産物のとうがんを使っています。

7月の給食のめあて「野菜について知ろう」

野菜を食べると、おなかの調子が整ったり、皮ふがじょうぶになったりとよいことがたくさんあります。また、夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているため、熱中症を防ぐ働きもあります。いろいろな野菜を好き嫌いなく食べましょう。



つくってみましょう! きゅうしょくこんだて
ゴーヤチャンプルー 16日(火)実施

おうちの方といっしょに読みましょう。

材 料〔中学年児童 4 人分〕

作 り 方

豚肉 40 g
とうふ 1/2 丁
たまねぎ (中) 1/2 個
ゴーヤ 1/2 本
塩 少々
サラダ油 適量
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ 1/2
けずりぶし 適量

- ① たまねぎは細切りにする。
- ② ゴーヤはたて半分に切り、わたをしっかりと取り除いてから、2～3mmのいちよう切りする。塩をふってしばらくおき塩もみし、ゆでる。流水で十分さまして水切りする。
- ③ とうふは好みの大きさに切り、いため始める前に水切りする。
- ④ 油を熱し、豚肉・たまねぎの順に塩・こしょうをしながらいためる。
- ⑤ やわらかくなり始めたらとうふを加え、いためる。
- ⑥ 十分に火がとおったらゴーヤ・しょうゆ・けずりぶしを加え、さらにいためる。