

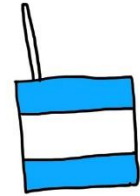
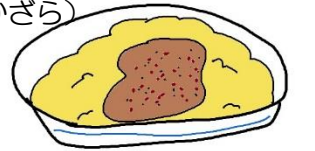
❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち かようび
平成30年7月17日 火曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ターメリックライス
- ドライカレー
- コーンサラダ
- れいとうみかん
- ぎゅうにゅう

れいとうみかん
(パンざら)
ターメリックライス
ドライカレー
(ふかざら)



コーンサラダ
(サラダボウル)

きょう はんきゅうしょく はん ともだち
今日は、なかよし班給食です。もう、すっかり班の友達ともな

かよしになったと思います。

きょう きゅうしょく はん
今日の給食のターメリックライスは、ご飯を、ターメリック

というスパイスで色を付けています。ターメリックは、カレー粉

などに使われるスパイスです。

ドライカレーは、水分の少ないカレーです。ターメリックライ

スに混ぜて、食べてください。味のアクセントとして、レーズンを

加えました。カレーの辛さの中に、甘さが加わるとおいしくなり

ます。楽しく食べてください。

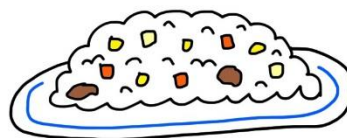
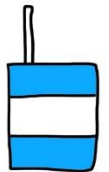
🌸 ランチタイムレター 🌸

へいせい ねん がつ にち すいようび
平成30年7月18日 水曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ・コーンピラフ
 - ・イタリアンスープ
 - ・ぎゅうにゅう
- 【セレクトメニュー】
★トマトのミートグラタン
★なすのミートグラタン

トマトのミートグラタン なすのミートグラタン



コーンピラフ
(ふかざら)



イタリアンスープ
(わん)

きょう きょうしよく
今日は、セレクト給食です。

トマトも、なすも、夏を代表する野菜です。ビタミンやポリ

フェノールの多い野菜です。夏の野菜は、野菜の色が濃いもの

が多いです。強い日差しから、野菜自身も身を守るために色が濃

いといわれています。野菜の色素には、ビタミンなどの栄養素が、

たくさん含まれています。夏野菜を食べ、日差しや暑さに負け

ないようにしましょう。残さず食べてください。

❀ ランチタイムレター ❀

へいせい ねん がつ にち もくようび
平成30年7月19日 木曜日

きょう こんだて 今日の献立

- さんまのかば焼きどん
- きりぼしときゅうりのごますあえ
- みそしる
- ぎゅうにゅう

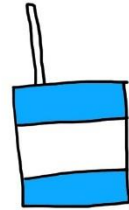
きりぼしときゅうりの

ごますあえ

(サラダボウル)

さんまのかば焼きどん

(ふかざら)



みそしる
(わん)

あした とうよう うし ひ とうよう いぜん こうちょうせんせい ぜん
明日は、土用の丑の日です。土用とは、以前、校長先生が全

こうちょうかい はな りっしゅん りっか りっしゅう りっとう
校朝会でも、お話しされましたが、立春・立夏・立秋・立冬の

まえ にちかん なか うし ひ とうよう うし ひ
前の18日間をさします。その中の丑の日が、土用の丑の日とな

ります。なつ とうよう うし ひ ゆうめい じっさい きせつ ど
ります。夏の土用の丑の日が、有名ですが、実際は、季節ごとに土

よう うし ひ なつ とうよう うし ひ た しゅう
用の丑の日があります。夏の土用の丑の日は、うなぎを食べる習

かん た もの た なつ
慣がありますが、“う”のつく食べ物を食べると、夏ばてしないと

いわれ、うなぎは、かばやきにして食べることが多いです。

きょう や
今日は、さんまを、かば焼きにしてみました。

あじ たの た
味を楽しんで食べてください。