

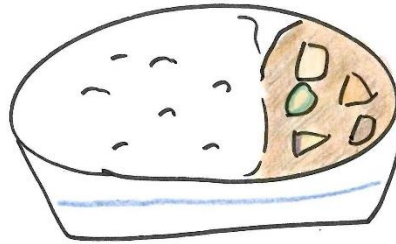
🌸 ランチタイムレター 🌸

れいわ がんねん がつ にち かようび
令和元年 7月16日 火曜日

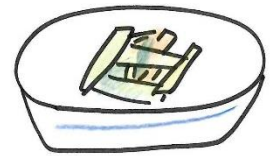
きょう こんだて 今日の献立

- なつやさいカレー
- カリカリあぶらあげのサラダ
- りんごゼリー
- ぎゅうにゅう

りんごゼリー



なつやさいカレー
(ふかざら)



カリカリあぶらあげのサラダ
(サラダボウル)

きょう はんきゅうしょく
今日は、なかよし班給食です。

きょう なつやさい つか
今日は、夏野菜を使ったカレーです。

なす・ズッキーニ・かぼちゃを使っています。

のこ た
残さず、食べてください。

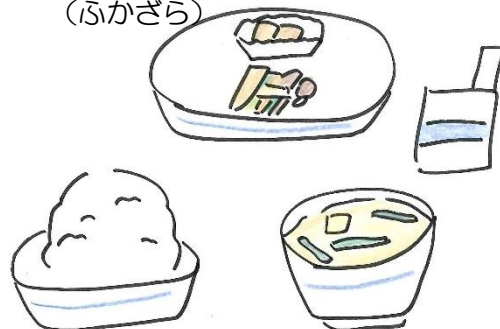
❀ ランチタイムレター ❀

れいわ がんねん がつ にち すいようび
令和元年 7月17日 水曜日

きょう こんだて 今日の献立

- ごはん
- ぶたにくとしんごぼうの
くろずいため
- あげだしどうふ
- わかめスープ
- ぎゅうにゅう

あげだしどうふ
ぶたにくとしんごぼうのくろずいため
(ぶかざら)



ごはん (サラダボウル) わかめスープ (わん)

きょう いた もの つか はなし
今日は、炒め物に使ったごぼうについて話をします。

ごぼうは、ユーラシア大陸が原産です。冬が旬の野菜ですが、

いま じき いろ しろ しん で しん かお
今の時期は、色の白い新ごぼうが出ています。新ごぼうは、香りが

よ やわ とくちょう せい き ころ くすり
良く、軟らかいのが特徴です。ごぼうは、10世紀頃には、薬と

して、ちゅうごく つた
中国から伝わっていたといわれています。

きょう くろず す つか し あ
今日は、黒酢という酢を使ってさっぱりと仕上げています。

しっかり食べてください。

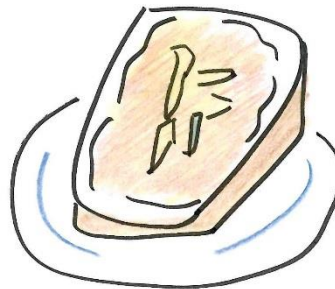
🌸 ランチタイムレター 🌸

れいわ がんねん がつ 7 月 18 日 にち もくようび
令和元年 7月18日 木曜日

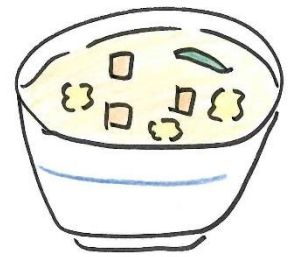
きょう こんだて 今日の献立

- ピザトースト
- コーンいりこぶきいも
- イタリアンスープ
- ぎゅうにゅう

コーンいりこぶきいも
(サラダボウル)



ピザトースト
(パンざら)



イタリアンスープ
(どんぶり)

きょう こぶ いも はなし
今日は、粉吹き芋について話をします。

こぶ いも りょうり ひと ゆ
粉吹き芋は、じゃがいも料理の一つです。じゃがいもを茹で、

いも ひょうめん すいぶん な い つく
芋の表面の水分を無くすように炒って作ります。

ひょうめん こな こぶ いも
じゃがいもの表面が粉をふいたようになるので、粉吹き芋とい

まえ
う名前になりました。

そざい あじ よ りょうり
じゃがいもの素材の味が良くわかる料理です。

あじ た
味わって食べてください。

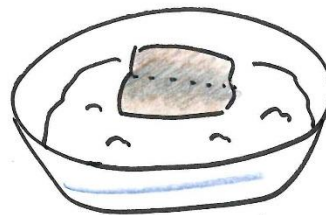
❀ ランチタイムレター ❀

れい わ がんねん がつ にち きんようび
令和元年 7月19日 金曜日

きょう こんだて 今日の献立

- さんまのかばやきどん
- 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)



さんまのかばやきどん
(ふかざら)



みそしる
(わん)

7月27日は、土用の丑の日です。土用とは、立春・立夏・

立秋・立冬の前の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。夏の土用の丑の日が、有名ですが、実際は、

季節ごとに土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、かば焼きにして食べることが

多いです。

今日は、さんまを、かば焼きにしてみました。

味を楽しんで食べてください。