

7月7日 ランチインフォメーション

こぎつね寿司
牛乳
セタ汁
厚焼たまご
セタゼリー

こぎつね寿司には、枝豆が使われています。枝豆は、まだ熟していない大豆をさやごとゆでて、中の豆を食べるものです。たんぱく質や食物繊維、鉄分も豊富に含まれています。また、大豆には少ないビタミンCがあるのが特徴です。暑さで食欲がなくなったときの栄養補給にも役立ちます。



調理員さんから一言！

セタ汁は、セタにちやんでにんじんを星型にカットしました。こぎつね寿司は、油揚げに味がしみ込むように時間をかけて調理しました。

今日のアレルギー

こぎつね寿司：油揚げ（大豆）、豚肉、枝豆（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
牛乳：乳
セタ汁：豆腐（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
厚焼たまご：卵、小麦、大豆
セタゼリー：りんご



7月12日 ランチインフォメーション

わかめごはん
牛乳
冬瓜のみそ汁
メンチカツ（中濃ソース）
冷凍みかん

冬瓜の成分は95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含まれています。カリウムは血圧を調節し、体を良い状態に保つのに役立っています。給食室は朝から30℃をこえ、とても暑いですが頑張って給食を作っています。残さずしっかり食べましょう。



調理員さんから一言！

冬瓜のみそ汁は、冬瓜がどけてくれないように火加減と調理時間に気を付けて作りしました。

今日のアレルギー

牛乳：乳
冬瓜のみそ汁：豆腐（大豆）、油揚げ（大豆）、彩花みそ（大豆）
メンチカツ：小麦、大豆、豚肉



7月18日 ランチインフォメーション

ごはん
牛乳
もずくスープ
沖縄パンピン（ごま入り）
マーミナーチャンプル
シークワサーゼリー

今日は、沖縄県の郷土料理の献立です。チャンプルは、野菜や豆腐などを炒めた沖縄料理です。沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります。マーミナーとは、もやしのことです。今日で1学期の給食が終了します。残さず食べましょう。



調理員さんから一言！

もずくスープは、もずくのつるっとした食感と野菜が合っていてとてもおいしいです。

今日のアレルギー

牛乳：乳
もずくスープ：豚肉、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）
沖縄パンピン（ごま入り）：鶏肉、小麦粉（小麦）、いりごま（ごま）
マーミナーチャンプル：ベーコン（豚肉）、押し豆腐（大豆）、こいくちしょうゆ（小麦、大豆）、コンソメ（大豆、鶏肉、豚肉）

