

2022年7月の記事一覧

2022年7月 ▾

20件 ▾

+
追加

7/15(金) 今日の給食

投稿日時 : 07/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、ツナオムレツ、キュウリの南蛮漬け、夏野菜カレーです。



夏は暑さで食欲が落ちてしまいますね。インドやスリランカなどの暑い国では、カレー料理を食べると元気に過ごすことができます。それは、カレー粉などの香辛料が食欲を出すのを助けてくれるからです。今日は夏野菜がたっぷり入ったカレーです。なすやピーマン、トマトなどには、体の熱を下げる働きがあります。モリモリ食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

今日は1学期の給食の最終日です。

給食センターの皆様、毎日おいしい給食をありがとうございました。

7/14(木) 今日の給食

投稿日時 : 07/14  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

さくら御飯、牛乳、カツオフライ、豚汁、スイカです。



みなさんは魚料理が好きですか？日本は海に囲まれているため、昔から魚料理がよく食べられてきました。特に、静岡県は海に面しているので、新鮮な魚を手に入れることができます。「かつお」も駿河湾でよくとれるので、刺身にしたり、煮付けにしたりしていろいろな料理に使われます。今日は、さくとした衣の「カツオフライ」です。今が旬の「カツオ」を味わいましょう。

7/13(水) 今日の給食

投稿日時 : 07/13  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

丸形横割れパン、牛乳、ハンバーグのケチャップソースがけ、アーモンドサラダ、コーンチャウダー、スライスチーズです。



今日は北アメリカの料理を紹介します。アメリカでは、昔から丸いパンにハンバーグを挟んだ、「ハンバーガー」がよく食べられてきました。また、「チャウダー」という料理も有名です。「チャウダー」は、じゃがいも、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだ料理です。今日は、パンにハンバーグとチーズをはさんで、チーズバーガーにして食べましょう。

7/12(火) 今日の給食

投稿日時: 07/12  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

ソフト麺、牛乳、かぼちゃの挽肉フライ、オレンジサラダ、あっさりスープスパソースです。



今日はめんの日です。「ソフトめん」は給食ならではのめんですね。普通のめんはゆでてから時間が経つとのびてしまいますが、給食ではゆでてすぐには食べることができないので、蒸して作られています。給食に「めん」が出始めたころは「ソフトめん」しかありませんでしたが、今では「中華めん」や「うどん」も作られています。今日は暑くて食欲のないときでも食べやすいように、コンソメ味のさっぱりとしたスープにしました。ソフトめんを少しずつ入れて食べましょう。

7/11(月) 今日の給食

投稿日時 : 07/11  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

麦御飯、牛乳、ビビンバ、ナムル、ワンタンスープです。



今日は、ご飯がすすむおかずを選んで給食にしました。ビビンバは韓国の料理です。「ビビン」は「混ぜる」という意味で、「バ」は「ごはん」のことを言います。つまり、ビビンバは「まぜごはん」ということになります。野菜の和え物の「ナムル」と一緒にご飯に混ぜて食べてみてください。暑い夏でも1日3回の食事をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。

7/8(金) 今日の給食

投稿日時: 07/08  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

麦御飯、牛乳、春巻き、お腹スッキリサラダ、なす入りマーボー豆腐です。



今日の「マーボー豆腐」には夏野菜の「なす」が入っています。なすのほとんどは水分ですが、紫色の皮には、血管を丈夫にする働きがあります。また、体を冷やす働きもあるので、暑い夏にぴったりの食べ物です。なすが苦手な人も、マーボー豆腐と一緒に食べやすいですね。今日は、旬のなすを味わいましょう。

7/7(木) 今日の給食

投稿日時 : 07/07  システム管理者 カテゴリ:


今日の給食は、

わかめ御飯、牛乳、星形コロッケ、キャベツのごま酢和え、七夕汁、七夕ゼリーです。



7月7日は七夕です。日本では、七夕にそうめんを使った料理を食べるといふ風習があります。今日の給食ではそうめんの代わりに「ビーフン」を使い、天の川に見立てています。また、切り口が星の形に見えるオクラも七夕汁に入っています。七夕は、織り姫と彦星が一年に一度だけ、天の川を渡って会える日だといわれています。夜、東の空を見上げると、星がたくさん集まって川のようにになっているのが天の川です。きれいな星空が見えるといいですね。七夕献立を楽しみましょう。

7/6(水) 今日の給食

投稿日時：07/06  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

背割れコッペパン、牛乳、ウインナーソーセージ、パインサラダ、チリコンカンです。



今日は緑の食べ物のお話です。みなさんは家で食事をするとき、1回の食事で何種類の野菜や果物を食べていますか？給食では、少ないときにも6種類の緑の食べ物を使います。

では、なぜ野菜や果物を食べないといけないのでしょうか？それは、風邪やストレスに負けない力ができ、病気にかかりにくくなるからです。また、お腹の中をきれいにしてくれるので、体全体の調子がよくなります。そんないいことがある野菜や果物がたっぷり入った給食を残さず食べましょう。

7/5(火) 今日の給食

投稿日時: 07/05  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、黒はんぺんの磯辺揚げ、大豆とひじきの煮物、小松菜と卵の味噌汁です。



今日の給食の中に海藻が入っています。どれかわかりますか？お皿にのっているおかずの中に「ひじき」があります。日本の海では、「わかめ」や「こんぶ」「ひじき」「のり」など、いろいろな海藻がとれます。日本のように海藻を食べる習慣がある国は、少ないようです。海藻は、骨や歯を丈夫にしたり、よい血液を作ったりします。また、体の調子もよくしてくれます。今日は「だいずとひじきのにももの」をしっかり食べましょう。

7/4(月) 今日の給食

投稿日時 : 07/04  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、フライドチキン、にんじんしりしり、モズクスープ、パインゼリーです。



今日は「沖縄県」の郷土料理です。沖縄は日本の一番南にあり、一年を通してあたたかい県です。周りを海に囲まれているので、魚や「もずく」などの海藻がたくさんとれます。「にんじんしりしり」の「しりしり」とは沖縄の言葉で「千切り」や「スライサーですりおろす」という意味で、スライサーですりおろしたにんじんと、卵などを炒めた家庭料理です。またデザートは、沖縄でたくさん作られているパイナップルのデザートです。沖縄の料理を楽しみましょう。

7/1(金) 今日の給食

投稿日時：07/01  システム管理者 カテゴリ:

今日の給食は、

御飯、牛乳、肉団子の甘辛和え、きんぴらゴボウ、かぼちゃの味噌汁です。



「かぼちゃ」は夏が旬の野菜です。「かぼちゃ」には、たくさんのビタミンが入っています。夏の暑い日差しに負けない体をつくるために、ぜひ食べたい野菜です。体の中から温める効果もあるので、エアコンのきいた部屋にすることが多い人にもおすすめです。「かぼちゃ」は煮物にしたり、天ぷらにしたり、いろいろな料理に使われます。今日は、「かぼちゃ」をみそ汁に入れました。残さず食べましょう。