

ランチタイムス♪

8月22日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- だし^{ちゃづけ}茶漬
- 梅干^{うめぼし}
- サケの塩焼^{しおやき}
- 野沢菜あえ^{のざわな}
- 巨峰ゼリー^{きょほう}
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



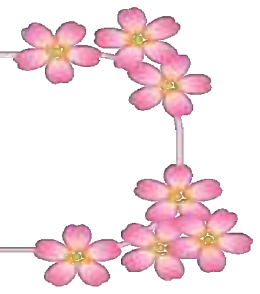
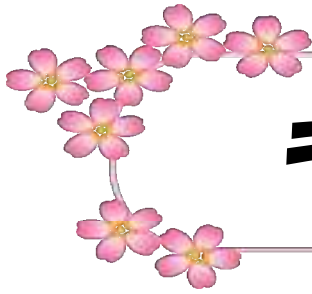
ほんじつ ひとこと 本日の一言

なが^{なが} 夏休み^{なつやす}も「あっ」という間に終わって、いよいよ
二学期^{に が っ き}のスタートです。新学期^{しんがっき}をスムーズ^{はじ}に始められるよう
給食^{きゅうしょく}は「サラッ」と食べられる献立^{こんだて}にしました。お好みで
サケ茶漬^{ちゃづけ}にもウメ茶漬^{ちゃづけ}にも野沢菜茶漬^{のざわな ちゃづけ}にも味変^{あじへん}ができます。
しっかり^た食べて、暑さ^{あつ}に負けない体^まをつくりましょう。さて
食後^{しょくご}の片づけ方^{かた}は覚えていますか？ 梅干^{うめぼし}の種^{たね}は入っていた
容器^{ようき}に回収^{かいしゅう}しましょう。二学期^{に が っ き}もよろしくお願い致します。
ねが いた



日義小中学校 給食室





ランチタイムス♪

8月25日（月）

ほんじつ こんだて 今日の献立

- ごはん
- だいこん みそしる 大根の味噌汁
- とりからあげ 鶏唐揚げのレモンソース
- えだまめ 枝豆サラダ
- ぎゅうにゅう 牛乳



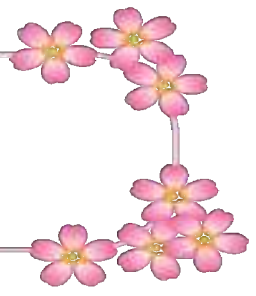
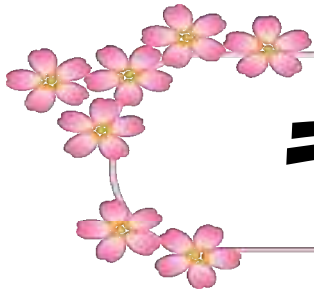
ほんじつ ひとこと 今日の一言

しゅさい とり からあげ から さわ
主菜は鶏の唐揚げにレモンソースを絡めました。爽やかな
さんみ
酸味によって、さっぱりと食べられますね。さて副菜には
ふくさい
いま しゅん えだまめ つか さんたくもんだい えだまめ
今が旬の枝豆を使いました。ここで三択問題！「枝豆」が
せいちょう なに あすき だいず そらめめ
成長すると何になるでしょうか？ ①小豆 ②大豆 ③空豆
せいかい だいず み め いろ みどりいろ きいろ へんか
正解は ②大豆 でした。見た目の色は緑色から黄色に変化
しますが、あかきみどり しょくひんぐん みどりいろ あかいろ か
赤黄緑の食品群は、緑色から赤色に変わります。



日義小中学校 給食室





ランチタイム♪

8月26日（火）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- ソーキ汁^{じる}
- ゴーヤーチャンプルー
- 冷凍^{れいとう}パイナップル
- 牛乳^{ぎゅうにゅう}



ほんじつ ひとこと 本日の一言

おきなわしょうがくこうこう こうしえん ゆうしょう ひけつ
沖縄尚学高校が甲子園で優勝した秘訣が、このメニュー。

ゴーヤーは塩^{しお}でもみ、下茹^{した ゆ}でしたので、とっても食べやすくなっていますよ。皆さんは、味覚^{み かく}の成長期^{せいちょうき}でもあるので是非^{ぜ ひ}

この苦味^{に が み}を経験^{けいけん}して、味覚^{み かく}を発達^{はったつ}させて欲しい^ほと思います^{おも}。

お口直^{くちなお}しは沖縄産^{おきなわさん}の「冷凍^{れいとう}パイナップル」！ この沖縄^{おきなわ}メニューを

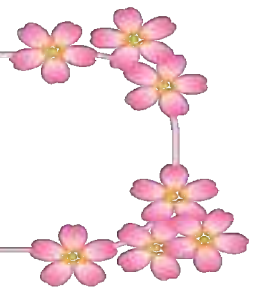
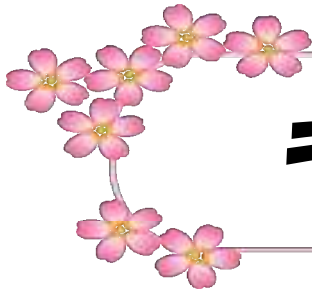
残さず^{のこ}食べれば、違い^たが分かる舌^{ちが}と、暑さ^{あつ}に負けない^ま体^{からだ}と

そして甲子園^{こうしえん}で優勝^{ゆうしょう}できるだけのパワー^てが手^{はい}に入りますよ。



日義小中学校 給食室





ランチタイムス♪

8月27日（水）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ひやしちゅうかめん
・ 冷中華麺
- ひやしちゅうか
・ 冷中華スープ
- しゅうまい
・ カップ焼売
- ひやしちゅうかぐざい
・ 冷中華具材
- ぎゅうにゅう
・ ミニトマト 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

りっしゅう は っ か す
立秋から20日を過ぎましたが、まだまだ残暑が続く様子。

ひやしちゅうか さいとうじょう ぐざい
そこで冷中華が再登場！ 具材とミニトマトを綺麗に載せて

た
食べましょう。カップ焼売は、しろ いろ
白い色のカップを焼売の皮に

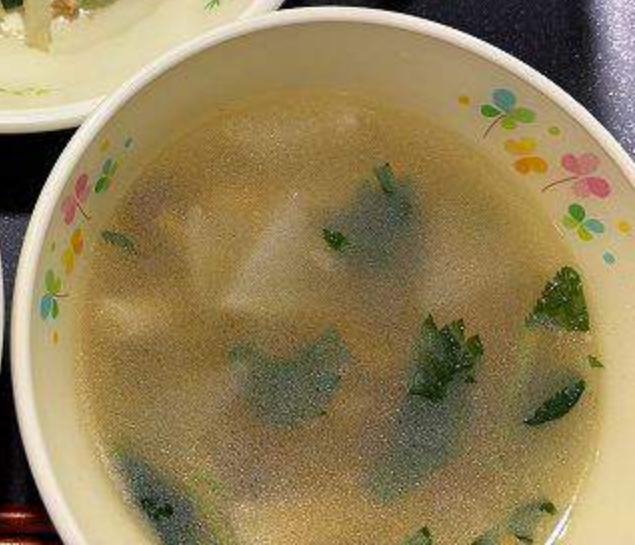
み た つく
見立てて作りました。お味は、あじ いか が
如何でしょうか？ ひやしちゅうか
冷中華の

の き
スープは飲み切らなくてもだいじょうぶ。む り
無理せず汁缶に戻そう。

のこ すいぶん すべ しるかん ねが
ボールやカップに残った水分も、全て汁缶へお願いします。

はい
ただし、ミニトマトのヘタは、入っていたボールに返却を。へんきやく





ランチタイム♪

8月28日（木）

ほんじつ こんだて 本日の献立

• 夏の薬味ごはん • かみなり汁

• 焼肉サラダ • グレフルゼリー

• 牛乳



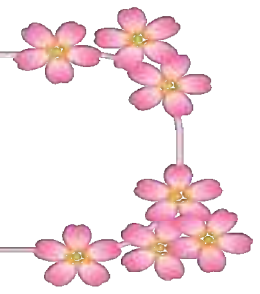
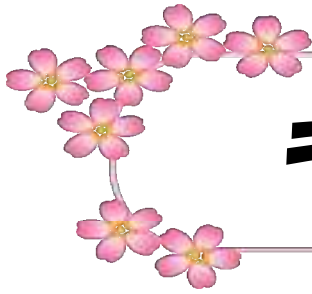
ほんじつ ひとこと 本日の一言

まだまだ夏本番といった天気ですね。今日もピッタリの
夏メニュー！汁物は夏の風物詩である「かみなり」の音と
胡麻油で豆腐を炒める音が似ていることから名付けられた
かみなり汁。そして注目は夏の薬味ごはん！夏といえば
そうめん！その薬味と味付で、混ぜごはんを作りました。
みょうがを食べると物忘れをする…と言われていますが、
それが本当か、ただの迷信か・・・忘れてしまいました…。



日義小中学校 給食室





ランチタイムス♪

8月29日（金）

ほんじつ こんだて 本日の献立

- ごはん
- なつやさい 夏野菜カレー
- かいだこうげん あさどり 開田高原の朝採とうもろこし
- しらたま フルーツ白玉
- ぎゅうにゅう 牛乳



ほんじつ ひとこと 本日の一言

カレーには「カボチャ」「ナス」「ズッキーニ」といった
なつやさい あぶら あ どうにゅう 夏野菜を油で揚げて投入しました。この一手間で味が数段
ひ と て ま あじ すうだん
美味しくなります。さて、こざら 小皿の「とうもろこし」ですが
き そ ま ち ほ こ か い だ こ う げ ん ひ ん し ゅ う か く ご じ か ん と も
木曽町が誇る開田高原のブランド品。収穫後、時間と共に
あ ま み へ ち ょ う り い ん か み は ら せん せい け さ い ち ば ん
甘味が減ってしまうので、調理員の紙原先生が今朝一番で
し ゅ う か く く だ よ け い あ じ つ け い っ さ い
収穫してきて下さいました。余計な味付は一切せず、ただ
む か ん し ゃ し ょ う み
蒸しただけの「とうもろこし」。感謝してご賞味ください♪



日義小中学校 給食室