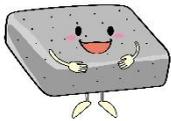


給食室から

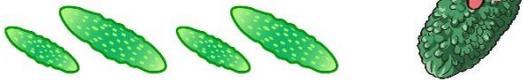
〈 郷土料理 〉

- とうふめし (群馬県)
- さけのしょうが焼き
- おひたし
- こしね汁 (群馬県)
- 牛乳



とうふめしは、「しょうゆめし」に消化のよい豆腐を炒めて入れた料理です。
 こしね汁は、「こんにゃく」「しいたけ」「ねぎ」の頭文字を使い名付けられた汁物です。

- クファージュシー (沖縄県)
- ゴーヤチャンプル (沖縄県)
- みそ汁
- 牛乳



チャンプルとは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味です。ゴーヤなどの野菜と豆腐、卵などを使い作りました。ゴーヤの苦味成分には食欲増進効果があると言われ、食欲が落ちやすい夏にピッタリの料理です。



〈 外国の料理 〉



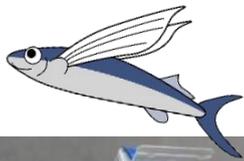
- ビビンバ
- 春雨スープ
- 甘夏みかん
- 牛乳



- ゼノワーズパン
- 野菜サラダ
- ミネストローネ
- 牛乳

ゼノワーズとはイタリアの町、ジェノバの名前からきています。卵・さとう・小麦粉・バター・アーモンド・ラム酒を合わせた物をパンに塗り、オーブンで焼きました。ほんのり甘く、サクサクとした食感のパンです。

〈旬の食材〉



- ごはん
- とびうおの南蛮漬け
- 卵と野菜のあえもの
- 田舎汁
- 牛乳

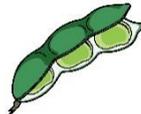


- じゃこと枝豆のごはん
- 焼きししゃも
- 畑のお肉煮
- みそ汁
- 牛乳

旬の枝豆は、香りがよく、優しい甘味を感じました。甘じょっぱく煮たジャコとごはんにかけて食べました。



- 冷やし中華そば
- 野菜チップス
- 河内晩柑
- 牛乳



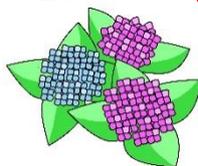
ソラマメ・じゃがいも・ごぼうを使い、野菜チップスを作りました。油で揚げたソラマメは、独特な臭いが薄れ、食べやすくなりました。この日の「ソラマメ」は、たんぼぽ1組のみなさんが、サヤから豆を出してくれました。

〈季節を感じる料理〉



ぶどうジュースとカルピスを使い、あじさいをイメージしたゼリーを作りました。

- トースト
- チリコンカン
- イタリアンサラダ
- あじさいゼリー
- 牛乳



暑い日にピッタリの、サッパリ味のごはんでした。

- 梅ごはん
- きびなごの甘辛あえ
- からしあえ
- みそ汁
- 牛乳

