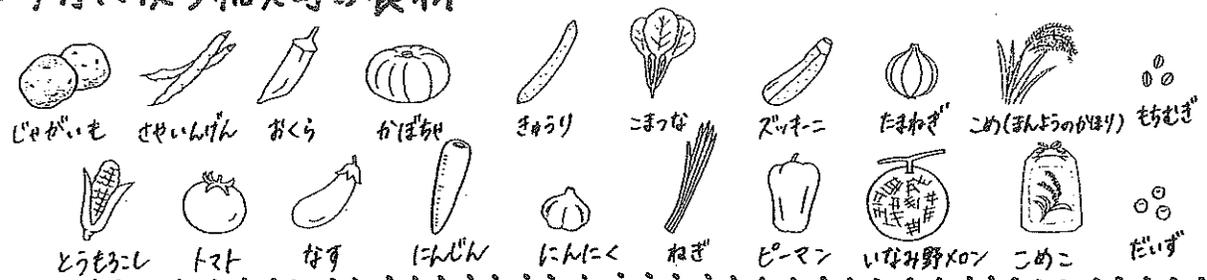


# 7月のきゅうしよくこんだてひょう 令和5年

◎ おはしは毎日持ってきましょう。  
◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

## 7月に使う稲美町の食材



### ～夏を元気に過ごすために～

朝ごはんをしっかりと食べよう  
夏野菜をたっぷり食べよう  
冷たいものはとりすぎないようにしよう  
二めに水分補給をしよう  
のどがかわく前に!  
食中毒に気を付けよう

月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>③</p> <p>ごはん ———— えのきたけ入りお味噌汁 あかしたのからあげ たまごのみそ汁</p>	<p>④</p> <p>もちむぎごはん ———— たまごのみそ汁 チンジャオロース</p>	<p>⑤</p> <p>ナン ———— カレーミート チキンスープ</p>	<p>⑥</p> <p>ごはん ———— ほけのいちじぼし とうふじる</p>	<p>⑦</p> <p>ごはん ———— なすのそぼろに たなばたじる</p>
<p>今年7月2日が「半夏生」です。関西では農作を祈って、たこを食べる習慣があります。</p>	<p>ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱しても減りにくいので栄養いっぱいです。</p>	<p>ナンはインド発祥の生地を薄く伸ばして焼いた平焼キパンの1つです。カレーと一緒に食べましょう。</p>	<p>きゅうりなどの夏野菜には、体を冷やす効果があり、熱中症予防にぴったりです。</p>	<p>☆七夕メニュー☆ ☆七夕汁には星形のたなぼたじる☆ ☆おくらが入っています☆</p>
<p>⑩</p> <p>もちむぎごはん ———— とうもろこし はらさめスープ</p>	<p>⑪</p> <p>ごはん ———— いわしのアングラズ しいたけとチンジャオロースのスープ</p>	<p>⑫</p> <p>パン ———— いなみのXON ハンバーグ やさいスープ</p>	<p>⑬</p> <p>ごはん ———— やさいのゆずふうみ かんとうじ</p>	<p>⑭</p> <p>うめがきごはん ———— かぼちゃのかしあげ おくらのみそ汁</p>
<p>農家の方が朝早くから収穫してくださったとうもろこしです。1年生が皮をむいてくれます。</p>	<p>いわしのアングラズは油で揚げたいわしにたれをつけて炒ったパン粉をまぶしています。</p>	<p>いなみ野XONの品種はアムスXONです。母里小学校区で多く栽培されています。</p>	<p>野菜のゆず風味に入っている親じりは、卵を産み終えたにわじりのことで、しかりとした歯ごたえとうま味があります。</p>	<p>かきあげの衣は米粉を使っているので、サクサクのかき揚げが食べられます。</p>

### 7月の給食費

11回分 2827円 天満東

9月の給食は5日からです

⑱ ふくしんづけ

なつせいそカレー ———— いもやが

夏野菜カレーには夏が旬のかぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニ、ピーマンが入っています。

### 第17回 学校給食展 ～稲美の給食 おいしいひみつ～

日時 8月4日(金) 10:00～16:00  
5日(土) 10:00～15:00

ゲーム

豆つまみゲーム、はてなホウ7ス、釜ませ体験 など

場所 いなみ文化の森 ふれあい交流館

展示 各校の食育の取り組み、給食に使う道具 など

試食 8月4,5日 各日100食

※整理券は当日10時から学校給食展受付で配布します。