

7月のこんだて

字と絵：6年1組 堀永恋

京丹後市立大宮第一小学校
平成23年6月30日

	こんだて			材料		
	主食	主菜	副菜・デザート・飲み物	黄の食品 体温や力などのもとになる	緑の食品 体のちようしをととのえる	赤の食品 体の筋肉・血・骨をつくる
1 (釜)	ごはん 	カレー豆腐	じゃがいものきんぴら びり辛きゅうり 牛乳	米・油・じゃがいも・砂糖・ごま・ごま油	にんにく・玉ねぎ・人参・たけのこ・ねぎ・ピーマン・きゅうり・土しょうが	豆腐・鶏ミンチ・豚ミンチ・牛乳
4 (丼)	ごはん 	ゆでいかのしょうがしょうゆ	キャベツとピーマンの塩布和え じゃがいものそぼろ 牛乳	米・じゃがいも・油・砂糖	キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・こんにゃく・土しょうが・さやいんげん	いか・塩昆布・鶏ミンチ・油揚げ・牛乳
5 (火)	背しごはん 	豚肉ときゅうりの梅ドレッシング和え	ナスの味噌汁 冷凍みかん 牛乳	米・ごま・油・砂糖	背しそ・玉ねぎ・きゅうり・人参・梅ぼし・なす・じゃがいも・ねぎ・冷凍みかん	豚肉・ちりめんじゃこ・油揚げ・みそ・牛乳
6 (水)	ごはん 	トピウオのラビゴットソースかけ	もやしのごま和え コンソメスープ 牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	トマト・玉ねぎ・きゅうり・もやし・人参・キャベツ・しめじ・パセリ・コーン	トピウオ・ベーコン・牛乳
7 (木)	ごはん 	ささみのチリソース	干草漬け 七夕そうめん 夏みかんゼリー・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・そうめん・夏みかんゼリー	ねぎ・土しょうが・にんにく・なす・キャベツ・にんじん・干しいたけ・オクラ	ささみ・かまぼこ・牛乳
8 (金)	シーフードピラフ 	かぼちゃサラダ	トマトと卵のスープ 牛乳	米・髪・マーガリン・マヨネーズ・パン粉	玉ねぎ・人参・コーン・グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・トマト・パセリ	えび・いか・あさり・ベーコン・ハム・豚・牛乳
11 (土)	菜めし 	高野豆腐のうま煮	即席漬け あごのたたき汁 牛乳	米・砂糖・片栗粉	キャベツ・きゅうり・人参・なす・土しょうが・ねぎ・玉ねぎ	高野豆腐・わかめ・トピウオ・みそ・牛乳
12 (火)	ごはん 	いかのカレーマリネ	トマト 冬瓜スープ 牛乳	米・片栗粉・油・ごま油	人参・玉ねぎ・パセリ・トマト・冬瓜・干しいたけ・ねぎ・土しょうが	いか・豆腐・うすら豚・牛乳
13 (水)	ごはん・冷やし中華 		夏野菜のごまみそ和え ふりかけ 牛乳	米・中華麺・ごま油・砂糖・ごま	きゅうり・キャベツ・人参・もやし・かぼちゃ・なす・いんげん	ハム・ちくわ・みそ・牛乳
14 (木)	ごはん 	白身魚のトマトソースかけ	ポテトのさっぱりサラダ コンソメスープ 牛乳	米・小麦粉・片栗粉・油・バター・砂糖・じゃがいも	玉ねぎ・トマト・にんにく・きゅうり・人参・もやし・しめじ・パセリ	ホキ・ハム・鶏肉・牛乳
15 (金)	夏野菜カレー 		シーフードサラダ 梅酒ゼリー 牛乳	米・髪・じゃがいも・油・カレールウ・砂糖・ごま油・ゼリーの素	玉ねぎ・かぼちゃ・なす・ピーマン・人参・トマト・キャベツ・きゅうり	牛肉・粉チーズ・えび・いか・わかめ・牛乳
19 (火)	ごはん 	なすと鶏肉の辛味炒め	かぼちゃのみそ汁 とうもろこし のり佃煮	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖	なす・ピーマン・にんにく・土しょうが・かぼちゃ・えのきたけ・玉ねぎ・とうもろこし	鶏肉・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・のり佃煮・牛乳
20 (水)	ゆかりごはん 	トピウオのマヨネーズ焼き	トマトの和風サラダ フルーツポンチ 牛乳	米・マヨネーズ・砂糖・ゼリー・サイダー・砂糖	キャベツ・人参・ピーマン・土しょうが・トマト・玉ねぎ・きゅうり・みかん・パイン・もも・バナナ	トピウオ・かつお節・牛乳

ランチタイム訪問 その⑥ 6年2組の巻

6年2組はとてもよく食べるクラス。残った給食を配るときも、男子も女子も「ください！」と、とても元気です。昼休みにクラス遊びをする日があるので、給食時間内には食べ終わるようにつも頑張っているようです。配膳も「いただきます」のチャイムの5分前くらいに早く終わらせる事が多いそうです。しっかり食べてよく遊んで、とてもいいですね！

担任の縄田先生は、完食できたらこんなふうに教室に一文字ずつ張っています。どんな風にふえていくのでしょうか？

かんし

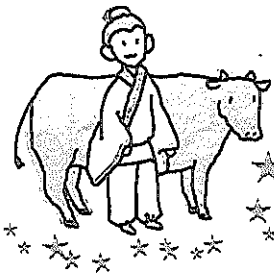
5月24日に「初・1時までに全員完食！」を達成したときの記念写真が教室にかざってあります。





7月

7月はむかしのよび方で**文月**といいます。
 七夕の行事に、文字の上達をねがうという
 ことがあり、そこから文月となりました。
 他にも**蘭月・涼月・七夕月・**
女郎花月・愛逢月などのよび方が
 あります。
 英語では、**JULY**といいます。



たなばた

むかしの中国の言い伝えでは、彦星(ワシ座のアルタイル)と織姫
 (コト座のベガ)が、仲が良すぎてまじめに働かなくなったため、天の
 神様が二人を天の川でさえぎってしまいました。そして年に一度
 七夕の日に会えることになったのです。

この日には短冊にねがいごとを書いて
 笹にかざりつけます。

七夕の日の給食は「たなばたそうめん」。

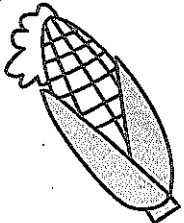
そうめんは織姫がはた織りする糸、オクラは星、にんじんは短冊
 を表しています。



どんな料理に
 使われて
 いるかな?

だいすきだよ!
 なつやさい

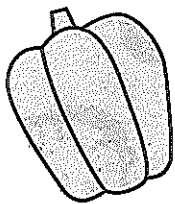
とうもろこし



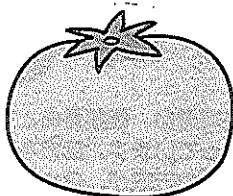
きゅうり



ピーマン



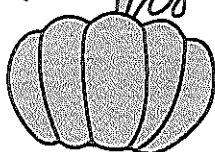
トマト



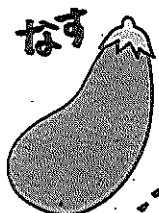
しそ



かぼちゃ



なす



作ってみませんか?

大豆ライス

1/2のメニューです。
 おいしかたので、作り方を
 教えて!と言われました。

材料

- (米3合)
- うすろしょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1/2
- 大豆 70g
- ベーコン 3~4枚 (5mmはばに切る)
- パセリ (みじん切り) 大さじ1
- うすろしょうゆ 大さじ1/2、塩・こしょう少々
- 油 少々

作り方

- ① 大豆は一晩水につけ、やわらかくゆでておく。
- ② 米はといて、しょうゆ・酒を加えて普段の水加減で炊く
- ③ フライパンに油を熱してベーコン・大豆の順に炒め、しょうゆ・塩・こしょうで調味しパセリも加える。
- ④ 炊いたごはんには③を混ぜ合わせる。