

7月の献立

京丹後市立竹野小学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		ご飯・牛乳 なすと鶏肉の辛味炒め きゅうりの即席漬け かぼちゃのみそ汁	コッペパン・牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも 中華スープ・ジャム	米粉パン・牛乳 トビウオのラビゴツ トソース・即席漬け オニオンスープ
6日	7日	8日	9日	10日
夏野菜カレー・牛乳 ツナサラダ フルーツポンチ	ご飯・牛乳 納豆みそ いかの華風和え セタそうめん汁 ブドウゼリー	ひじきご飯・牛乳 ポテトのさっぱりサラダ 豚肉とレタスのスープ	コッペパン・牛乳 かぼちゃの挽肉焼き もやしのナムル ワンタンスープ	小型パン・牛乳 冷やし中華 豚肉と野菜のソテー
13日	14日	15日	16日	17日
ご飯・牛乳 鶏肉のさっぱり煮 夏野菜のごまみそ和え すまし汁	ご飯・牛乳 酢豚 キャベツのごま和え	わかめご飯・牛乳 豚肉の梅ドレッシング 豆腐のみそ汁	コッペパン・牛乳 白身魚のトマトソース もやしの香味あえ コーンスープ	味付けパン スープスパゲティー ハムと玉ねぎのマリネ のみもの

なすにまつわることわざを知っていますか？

「秋なす 嫁に食わすな」・・・なすは体を冷やすので、おいしい秋なすを食べ過ぎて大事な
お嫁さんが体をこわさないように注意しようということ。

「親の意見となすの花は干にひとつのむだもない」・・・なすの花はほとんどがむだなく実にな
るので、親の意見も同じように子のためになってむだがないということ。

「一富士、二たか、三なすび」・・・初夢にみると縁起がいいものベスト3です。なすは「成
す」につながるからだとか。

なすにはいろいろな形や大きさの品種があり、それぞれに合った料理に使われています。

なす

長形卵なす



←一番よく見かけます 7/17°



長なす

米なす



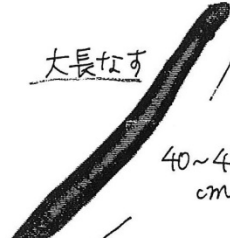
小なす

丸なす



↑京野菜の加茂なすはこれ。

大長なす



40~45cmくらい!!

