ランチメール！ 7月号

〔教室掲示用〕

ランチメールには、1人分の盛り付け量や、こんだての説明が書いてあります。
教室に掲示して、毎日見てください。

☆☆ 今月の きゅうしょく ☆☆

＜小は小学校　中は中学校＞

～ えんまやきそば3つの掟 ～

- **その1　北海道産小麦の平麺を使え！**
- **その2　閻魔大王指定の秘密のタレを使え！**
- **その3　登別産または登別近郊の食材を使え！**

給食も、閻魔大王からの3つの掟を守って作っています！

1 水

○ごはんの日○

豆腐

だいずが原料です。カルシウムが多く、骨や歯を強くする働きがあります。

2 木

▽パンの日（小学校）▽
■やきそばの日（中学校）■

パンナコッタ

イタリア生まれのプリンのような洋菓子で、「調理したクリーム」という意味。今日は豆乳で作っています。

3 金

○ごはんの日○

洋なし

ラフランスともいう、フランス生まれのひょうたん型のなしです。

6 月

○ごはんの日○

人参

給食では登場回数が一番多いやさいです。オレンジ色が料理に彩りを添えてくれる、甘みのあるやさいです。

7 火

■ラーメンの日■

七夕メニュー

7月7日は七夕です。給食では星の形をしたコロッケとデザートで七夕を楽しみましょう。

8 水

○ごはんの日○

焼きじゃがバター

北海道産のじゃが芋とバターで作っています。じゃが芋はメークインという品種です。

9 木

▽パンの日▽

だいこん

煮物や汁物、サラダなど、一年中いろいろな料理に使われるやさいです。

10 金

○ごはんの日○

いそべ揚げ

衣にあおのりなどのりを使った料理を磯辺と言います。揚げた物が磯辺揚げ、焼いた物は磯辺焼きです。

13 月

○ごはんの日○

ひじき

古くから「ひじきを食べると長生きする」と言われるぐらい栄養価の高い海藻です。

14 火

■うどんの日■

山菜うどん

わらびやたけのこ、ぜんまいなどの山菜が入ったうどんです。かき揚げを入れて食べましょう。

15 水

○ごはんの日○

りんごシャーベット

青森県産のりんごをシロップ漬けしたものを凍らせています。冷たくさっぱりとした味わいです。

16 木

■やきそばの日（小学校）■
▽パンの日（中学校）▽

日向夏ゼリー

みかんより一回り以上大きいサイズで、皮はレモンのような黄色をしています。宮崎県産の日向夏です。

17 金

○○和食の日○○

ザンギ

北海道が発祥の揚げ物です。しっかりと下味をつけてから衣をつけて揚げます。今日は小樽産のタラのザンギです。

20 月 ○ごはんの日○ **さんまカレー煮** 北海道産のさんまをカレー味で煮込んだものです。骨までやわらかく煮ているので、丸ごと食べられ栄養満点です。	**21** 火 ■スパゲティーの日■ **ほうれん草** 緑黄色野菜の代表選手。ベータカロテンという、ウイルスから体を守ってくれる働きをしてくれる栄養素を多くふくんでいます。	**22** 水 ○ごはんの日○ **ピリ辛すき焼き** 豆板醤を入れて、いつもより少し辛い味つけにしています。卵は入れずに作っています。	
27 月 ○ごはんの日○ **つくね** こねて丸めるという意味の「つくねる」からこの名前がついています。	**28** 火 ■ラーメンの日■ **すだちゼリー** 徳島県の特産物「すだち」の果汁を使ったゼリー。さわやかな香りと甘酸っぱさが特徴のゼリーです。	**29** 水 ○ごはんの日○ **肉じゃが** 北海道産のじゃが芋と豚肉で作っています。豚肉は、食べ物をエネルギーに変え、体を元気にしてくれる働きをします。	**30** 木 ▽パンの日▽ **アスパラ** 疲れをとって、体力をアップする効果があるアスパラギン酸がふくまれています。	**31** 金 ○ごはんの日○ **ズッキーニ** きゅうりに形が似ていますが、かぼちゃの仲間です。食感はなすに似ている、夏が旬のやさいです。

旬の食べ物のよさ

季節のおたより！

季節の移り変わりを食べ物を通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

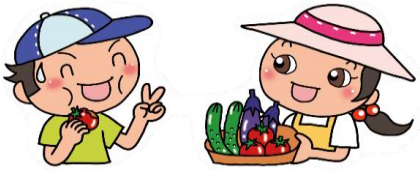
地球にやさしい！

自然の恵みで、石油などのエネルギーをあまり使わずに栽培できます。

生活にうれしい！

季節の移り変わりが感じられ、食卓を楽しくする。手ごろな値段で家計にもうれしいですね。

食べておいしい！



とれたてがすぐに食べられ、昔からおいしく食べるための料理の知恵も伝わっています。

登別学校給食センター