

# ランチタイム | 令和4年7月

7月15日(金)

夏野菜カレー こんにゃくサラダ フローズンヨーグルト 牛乳

- ★カレーに使用した夏野菜は、なす・トマト・かぼちゃ・枝豆です。じゃがいもや、にんじんなども入って、今日のカレーは野菜がいっぱいです。
- ★今日で1学期の給食が終了となります。



7月14日(木)

はちみつパン ポークビーンズ ワンタンスープ 牛乳

- ★ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトで煮込むアメリカの料理です。給食では大豆を使用しています。



7月13日(水)

わかめごはん 鯖の竜田揚げ 五目野菜の辛煮 牛乳

- ★五目野菜の辛煮は、豚肉、にんじん、ゴボウ、こんにゃく、椎茸、たけのこ、ピーマンが入っていて、それぞれの食感、味わいが楽しめました。



7月12日(火)

食パン あんずジャム 鶏肉とかぼちゃのオレンジソース 野菜スープ 牛乳

- ★今日の献立は、カボチャ、枝豆、じゃがいも、きゃべつ、人参、玉ねぎと野菜がたっぷり使われていました。食パンには、甘酸っぱいあんずジャムをつけて食べましょう。



7月11日(月)

ごはん チンジャオロース 卵とコーンのスープ 冷凍みかん 牛乳

- ★ピーマンを使った“チンジャオロース”です。ピーマンは今が旬の野菜で、加熱しても栄養価が損なわれにくいのが特徴です。



7月8日(金)

子どもパン なすとトマトのスパゲティ 大豆入りごまサラダ 牛乳

- ★ミートソースは、野菜を手切りで細かくしています。パスタとよく絡み食べやすかったです。旬のナスとトマトを使用しています。



### 7月7日 (木)

ちらし寿司 星形ハンバーグ すまし汁 七夕ゼリー 牛乳

★今日は七夕献立です。ゼリーは、ぶどうジュースで作ったゼリーの上に、リンゴジュースで作ったクラッシュゼリーとナタデココを載せました。



### 7月6日 (水)

ごはん 豚肉の黒酢あんかけ チンゲンサイのスープ 牛乳

★あんかけに使った酢は、精米する前の玄米から作ったお酢を使用しています。



### 7月5日 (火)

なす汁うどん ゴーヤのかき揚げ とうもろこし フライドポテト 牛乳

★フライドポテトのジャガイモは、奥武蔵小学校の畑でとれたジャガイモです。追加でメニューに加えました。



### 7月4日 (月)

ハヤシライス 切干大根のサラダ キャンディチーズ 牛乳

★ハヤシライスには、具材として玉ねぎやマッシュルームなど6種類、調味料としてデミグラスソースやトマトピューレなど14種類を使用しています。コクと深みのある本格的な味に仕上がりました。



### 7月1日 (金)

中華そばろ丼 王様のスープ メロン 牛乳

★スープには、モロヘイヤが入っています。モロヘイヤはアラブ語で「王様の野菜」という意味のため、王様のスープと名前が付いています。

