

JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/1~



とどけ!
ゆめワゴン



「あぶらふ井」^{どん}

あぶらふとは、おふを油で^{あぶら}
揚げた食材です。さて今日の^あ ^{しよくざい}
あぶらふ井はどこの郷土料理^{きょう}
でしょうか。①秋田県^{あきたけん}
②新潟県^{にいがたけん} ③宮城県^{みやぎけん}

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

7/1



れいとう
みかん

あぶらふ
どん

宮城県産
ひとめぼれ

おおざら

ぐだくさん
みそしる

カップ





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

7/4



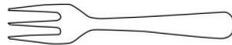
おとうふ
ブラウニー

ラグーソース
パスタ

おおざら

ハニー
サラダ

小カップ



「ハニーサラダ」

きょう 今日のサラダの野菜の上に

の 乗っているカリカリしたものは

なん 何でしょうか。 ①たまねぎ

②じゃがいも ③ワンタンの皮



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/4



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
心身の健康を理解し
自ら管理する能力を
身に付ける

7/5

おおざら



とりにくと
なつやさいの
すぶたふう

小カップ

カップ

ゴーヤの
つくだに
ごはん

とうがんの
スープ

茨城県産
こしひかり



つくだに 「ゴーヤの佃煮」

きょう つくだに
今日のゴーヤの佃煮は、
ゴーヤがにがて ひと た
苦手な人でも食べ
やすい味付けにしています。
あじつ
ぜひ、ひとくち た
一口食べてみてください。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/5

“苦くない”

【ゴーヤーの佃煮】

ゴーヤーを佃煮にしたもの。ゴーヤーの中の白いわたを丁寧に取り除くことで苦みを抑えることができる。ゴーヤーが苦手な人に、是非挑戦してもらいたい。

◆ 材料（5人分）

| | |
|--------------|-----------------|
| ゴーヤー・・・50g | 酢・・・・・・・・・・適量 |
| 砂糖・・・・・・・・5g | 中ざら糖(砂糖)・・・10g |
| 醤油・・・・・・・・5g | 薄口醤油・・・・・・・・5g |
| おかか・・・・・・9g | 白ごま・・・・・・・・・・3g |

◆ 作り方

- ①ゴーヤーはたて半分に切り、中の種とわたを綺麗に取り除き、酢水で茹で水気を絞る。
- ②鍋に①と調味料を入れ、煮詰める。
- ③仕上げにおかかとごまを混ぜ合わせ完成。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

7/6

しょうカップ



ミミガー
サラダ

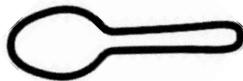
タコライス

- ・きゃべつ
- ・チーズ

おきなわ
もずく
スープ

おおざら

カップ



おきなわけん 「沖縄県 タコライス」

きょう おきなわけん りょうり
今日は沖縄県の料理や

しょくざい つか こんだて
食材を使った献立です。

タコライスに、タコ  は
はい
入っているでしょうか？



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/6



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

7/7

小カップ



チューリップ[®]
の
からあげ

たなばたずし
・のり

おおざら

ささかまの
おすいもの

カップ



「7月7日 ^{たなばた}セタ」

^{きょう}今日7月7日は^が季節の^な節目と

なる^ご「^せ五^っ節^く句」のひとつです。

さて今日は何の^き節^{ょう}句^{なん}で^せしょう^っか。

- ① ^しセ^ち夕^せの^き節^せ句^っ
- ② ^た端^ん午^ごの^せ節^っ句^く
- ③ ^ち重^{ょう}陽^{よう}の^せ節^っ句^く





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

7/8

おおざら



かぼちゃの
ごまあえ
ツナいり
たまごやき

おくら
なっとう
ごはん

小カップ

いなかじる

カップ



パシャパシャタイム
夏野菜デー



なっとう

ひ

「7月10日 納豆の日」

きょう

なっとう

なっとう

今日のおくら納豆は、納豆が

にがて ひと た
苦手な人でも食べやすいように

くふう くふう
工夫してあります。どんな工夫

でしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事マナーを通した
社会性を身に付ける

7/11

おおざら



みずなの
しのだあえ
さばの
ぬかだき

ごはん

岩手県産
ひとめぼれ

小カップ

とうにゆう
ぴりから
みそしる

カップ



ただ わん も かた 「正しいお椀の持ち方」

しょくじ 食事のマナーはみんなで楽しく、
きも 気持ちよく しょくじ 食事をするための
やくそく 「お約束」です。ちゃわん 茶碗 や わん お椀の
ただ も かた み つ 正しい持ち方を身に付けましょう。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/11



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

7/12



ベにいも
アンダギー

まぜまぜ
ビビンパ
・のり

千葉県産
ふさこがね

おおざら

トックいり
だいこん
スープ

カップ



かんこくりょうり 「韓国料理 ビビンパ」

ビビンパは^{かんこくご}韓国語で、
どのような^{いみ}意味でしょうか？

- ・「ビビン」 = 「？」
- ・「パプ」 = 「？」





とどけ!
ゆめワゴン



7/13

食育の視点
食品を選択する能力
を身に付ける

しょうカップ



ビーンズ
サラダ

クロック
ムッシュ
サンド

ズッキーニと
ベーコンの
スープ



おおざら

やさい はな 「野菜の花クイズ」

なん やさい はな
これは何の野菜の花でしょうか。

きょう きゅうしょく
ヒントは今日の給食

つか
にも使われている

やさい
野菜です。





とどけ!
ゆめワゴン



7/14

食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ



ひやじる
(宮崎県郷土料理)

カップ

やさいのおろしあえ

いかてん
かぼすソース

おおざら



受賞

オリンピック・パラリンピック教育
伝えよう世界の食文化
～給食で食べたい私が調べた世界の料理～

ひ じる ひ あじ
冷や汁は冷やしたみそ味の
だし みやざきけん
出汁をごはんにかけた宮崎県の
きょうどりょうり
郷土料理です。

さっぱりと食べられるので、暑い
じき りょうり
時期にもピッタリの料理です。



JINSHO × SCHOOL LUNCH



4/7/14



とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食文化を理解し
尊重する心をもつ

7/15

カップ

しらたま
サイダー
ポンチ

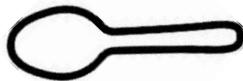


ガパオ
ライス

もやしの
ピリから
サラダ

おおざら

小カップ



「タイ料理の特徴」

きょう りょうり
今日はタイ料理の

「ガパオライス」です。

りょうり あじつ
タイ料理の味付けには

とくちょう
どんな特徴があるでしょうか。





とどけ!
ゆめワゴン



食育の視点
食事の楽しさを
理解する

7/19

- ・ジョア マスカット
または
- ・ジョア ブルーベリー
または
- ・オレンジジュース

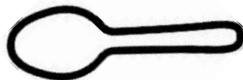
なつやさい
カレー

- ・とりのからあげ
または
- ・チキンカツ

おおざら

かいそう
サラダ

小カップ



「リザーブ給食」 きゅうしょく

こんがっき きゅうしょく きょう さいご
今学期の給食も今日で最後
たの た
です。楽しんで食べてください。

