



給食だより

香住学校給食センター
(電話36-0686)

月	火	水	木	金
3 ごはん、牛乳 アンサンブルエッグ キャベツのレモンあえ クリームシチュー 	4 ごはん、牛乳 とりにく 鶏肉のアーモンドがらめ きゅうりの酢のもの かぼちゃのみそ汁	5 ビビンバ(麦ごはん) きゅうり牛乳 ナムル トック ソファール元気ヨーグルト 	6 とうもろこしごはん、牛乳 ほし星のハンバーグ やさい うめこんぶ 野菜の梅昆布あえ そうめん汁 たなばた七タゼリー  たなばた七タこんだて	7 ごはん、牛乳 ニギスの中華ソース ピーマン春雨炒め ちゃんぽん豆乳スープ 
10 ごはん、牛乳 すぶた 酢豚 ゆばとひじきのふりかけ モロヘイヤのスープ	11 ごはん、牛乳 オムレツのトマトソース カレーポテト とりつくねスープ	12 ごはん、牛乳 ゴーヤとイカのかき揚げ ちくわときゅうりのサラダ しやく 食マヨネーズ さわに 沢煮わん 	13 ごはん、牛乳 や焼きサバのおろしソース ほうれん草のごまあえ とうふ 豆腐のすまし汁 	14 なつやさい 夏野菜ポークカレー (おぎ) 麦ごはん きゅうり牛乳 かい 海そうサラダ スイカ 
ジオンくんがついている日は、町内産の魚やイカを使っています。 	18 カミカミ ごはん、牛乳 トビウオのカミ香美揚げ マーボーなす じゃがいもとわかめのみそ汁 とと 魚の日 《香美町魚食普及事業》 	19 ごはん、牛乳 とりにく 鶏肉の梅マヨ焼き オクラのおかかあえ だいこん 大根のチゲ煮 れいとう 冷凍みかん	20 ごはん、牛乳 アジフライ ひじきと大根のサラダ たまご トマトと卵のスープ 	休みの日も牛乳を飲もう! 
				
8/28 わかめ麦ごはん、牛乳 なつやさい 夏野菜のミートグラタン ピーナッツあえ エビボールスープ 	29 ごはん、牛乳 アジの南蛮漬け ひじき煮 とうがんり 冬瓜入り豚汁	30 ごはん、牛乳 ねぎ玉焼き スタミナサラダ かぼちゃのそぼろ煮	31 ごはん、牛乳 みそチキンカツ ごもく 五目なます うお 魚そうめん汁	9/1 ごはん、牛乳 イワシのトマト煮 きりぼしだいこん こんぶ 切干大根と昆布のサラダ ほうさめ 春雨スープ パナナ ぼうさい 防災こんだて

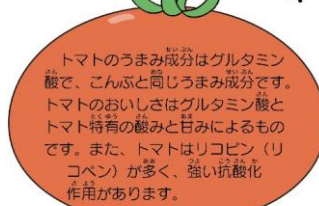
★カミカミの日はよくかんで食べる献立です。

★都合により、献立を変更することがあります。



モロヘイヤは緑黄色野菜で、β-カロテンが非常に多く含まれ、刻むとぬめりが出てネバネバになります。ぬめりを生かした料理が多く、おひたしやあえ物、汁の美、炒め物などで食べられています。

うまみたっぷりトマト



トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン(リコペン)が多く、強い抗酸化作用があります。

7月の給食で使用する夏野菜

苦手な野菜 No.1!? ゴーヤの苦みを抑える方法

ゴーヤの独特の苦み成分は皮に含まれていて、中の白い綿には、ほとんど含まれていません。そのため、綿をしっかりと取り除く必要はありません。苦みを取るには、薄切りして塩もみをしてから洗い流したり、熱湯でさっと下ゆでをしたりする方法があります。

