

<p>2日 月曜日</p>	<p>そばろごはんの具 ひがしきわミニトマト</p> <p>ごはん 豆腐汁</p>	<p>けんさん ひ 県産100%の日</p> <p>きょう やまぐちけん ひ やまぐちけん しよくざい た もの つく 今日は、山口県産100%の日です。山口県でとれた食材をつかった食べ物で作られたメ ニューです。お米はいつも、宇部産米です。豆腐汁の豆腐は、県産大豆をつかった豆腐、こ のほかに、にんじんやたまねぎ、ねぎなども山口県産です。そばろごはんの具は、県産の たまごととりにく、たかなづ つか つく ひがしきわ しよじ のうえん 高菜漬けを使って作っています。ミニトマトは東岐波の庄司 農園でとれた ものです。おお しぜん めぐ かんしゃ 多くの自然の恵みに感謝していただきます。</p>
<p>3日 火曜日</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>ビビンバ</p> <p>ごはん フォー</p>	<p>フォーについて</p> <p>きょう は、フォーについて せつめい します。フォーは、おんしよなか しる ひら めん 今日は、フォーについて説明します。フォーは、温食の中にある白い平たい麺です。フォー は、お米からできている麺です。フォーは主に、ベトナムで食べられる料理です。ベトナムで は、こうきめまうりてん やたい にいたるまで、にちしよく べらるるほど、ベトナムのひとに親しまれ ている料理です。日本のきしめんのような形をしていますね。フォーは、とりや牛などのだし じる やさい くわ につく ます。きょう とりにく じる 汁にいれて、野菜も加えてつくります。今日は鶏肉のだし汁ににんじん、たまねぎ、もやしな どの野菜を入れて作りました。</p>
<p>4日 水曜日</p>	<p>モロヘイヤ</p> <p>コーンソフテ</p> <p>鶏肉の マレードソース</p>	<p>モロヘイヤについて</p> <p>きょう は、モロヘイヤについて せつめい します。モロヘイヤは、夏ばて予防によいたべものです。エ ジプトのアラビ半島では、5000年以上も前から、モロヘイヤをきざんでつくるスープがたべ られている家庭料理です。その昔、エジプトの王様がモロヘイヤスープをのんでびょうき、なお らしたことから、「王様の野菜」とよばれています。独特のぬめりが特徴的ですが、夏の暑さにま けなから たい えいよう けない体をつくる栄養がたくさんふくまれています。</p>
<p>5日 木曜日</p>	<p>コロコロソテ</p> <p>すいか</p> <p>ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>なつ しゆん 夏が旬のたべもの</p> <p>きょう なつやさい 今日の夏野菜のカレーにはどんな野菜がつかわれているでしょう？かぼちゃ、トマト、なす、 えだまめなどなど、たくさんの夏野菜の入ったカレーです。また、すいかも夏が旬のたべもの です。スイカは、英語で「ウォーターメロン」とよばれるくらい、水分を多くふくんだ食べ物で す。すいぶんおお ので、のどの かわきをいやしてくれます。すいかにはカリウムという えいよう おお 水分が多いので、のどの乾きをいやしてくれます。すいかにはカリウムという栄養も多 くふくまれ、腎臓のはたらきを助けてくれます。旬のたべものをしっかり食べて暑い夏をのりき りましょう。</p>
<p>6日 金曜日</p>	<p>たばなたゼリー</p> <p>ほしのコロquette</p> <p>キャベツのごまいため</p> <p>えだまめ ごはん たなばた汁</p>	<p>たなばた</p> <p>きょう はたなばたにちなんだメニューです。おりひめとひこぼしがねん 1度だけあえるひ 今日はたなばたにちなんだメニューです。おりひめとひこぼしが年に1度だけあえる日です。 おりひめは、おりものなどの手習いごとにとでもすぐれた女性であったことから、針仕事やお しゅうじ じょうたがひ ます。きょう きゅうしよく、 ばりしごと 習字などの上達を願う日でもあります。今日の給食は、あまのがわに見立てた、たなばた汁 お星さまの形のほしがたコロquette、たなばたゼリーの登場です。明日の夜、星がきれいにみ えるといいですね。</p>

