7月分の給食【7／1（水）～7／16（木）】

7月14日（火）
にがうり

食物アレルギー対応：卵
ゴーヤチャンプルー

きょうのこんだて
ゴーヤチャンプルー
ごもくじる
あつあげの
　しょうがじょうゆかけ
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう・ぶたにく けいらん・かんぞうわかめ だしこんぶ・けずりぶし あつあげ
き	（おもにねつやちからのもとになる） ごはん・あぶら・さとう
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） もやし・にがうり・キャベツ たまねぎ・にんじん あおねぎ・えのきたけ しょうが

クイズ10　「にがうり」は、今日の「ゴーヤチャンプルー」に入っています。さて、「ゴーヤチャンプルー」はどこの郷土料理でしょう？　①和歌山県　②長崎県　③沖縄県

一口メモ

○今週は、今学期最後の「生活振り返り週間」「食育週間」です。
とにかく暑い日が続いていますが、「早寝、早起き、朝ごはん」が何より大切です。

○にがうりは、きゅうりや玉造黒門越瓜と同じ、ウリ科の植物で、別名をゴーヤ、つるれいしともいいます。

○漢字で書くと、「苦」い「瓜」と書きます。
未熟な果実を食用にするので独特の苦みがあります。

○給食のはしと比べてみると、2倍ぐらいの長さがありました。1本約400gです。

産地調べ

にがうり	長崎県
キャベツ	茨城県
たまねぎ	大阪府
にんじん	北海道
青ねぎ	徳島県
えのきたけ	長野県

ごみの分別

□普通ごみ
　…牛乳キャップ
□今日のプラごみ
　…牛乳フード

クイズの答え：③