



きゅうしょくしつ

給食室だより

令和6年7月3日

きょう きゅうしょく えだまめ はん ぎゅうにゅう しろみざかな なんばんづ とうがん
今日の給食は枝豆ご飯、牛乳、白身魚の南蛮漬け、冬瓜
のスープです。

えだまめ なつ しゅん しょくざい きょう ほうふ
枝豆は、夏が旬の食材です。今日は、カルシウム豊富なし
らすと一緒にごはんに混ぜました。

とうがん おお やさい かんじ ふゆ うり か
冬瓜は、とても大きな野菜です。漢字で冬の瓜と書きます
が、旬は夏です。冬瓜は保存がきくため、夏に収穫し、冬の
ほぞんしょく
保存食としていたところから、そう呼ばれるようになったと
い ぎょう あさ おお とうがん いっしょうけんめい
言われています。今日は朝から大きな冬瓜のワタを一生懸命
と た き
取り、食べやすく切ってスープにしました。

いま きせつ しょくざい あじ
今の季節ならではのおいしい食材ばかりですので、味わっ
て食べてくださいね。

とうがん
冬瓜のスープ



とうがん やさい
冬瓜はこんな野菜です



たね かわ と
種とワタ、皮を取ります

しろみざかな なんばんづ
白身魚の南蛮漬け



さかな あ
魚を揚げ、たれをかけます



えだまめ
枝豆ごはん



食べやすく切ります



ごはん えだまめ ま
ごはん、枝豆、しらすを混ぜます