

☆ ななしろ産デー ☆

7月7日金曜日、七城の「七」がつく日に「ななしろさんデー」を行います。七城産のお野菜やお肉を使って七城の味を楽しむ日です。

こんだて 献立

☆七城産のごはん

☆牛乳

☆七タヤーコンそうめん汁

☆七城豚(SPF豚)となすのピリ辛炒め

☆手作りメロンゼリー



「SPF豚」という、豚肉のうまみがつまった七城産の豚肉と、七城町でとれた旬のみずみずしいなすを使っています。

「ヤーコンそうめん」を使っています。七夕の天の川や織姫の織り糸に見立てています。可愛い形のにんじんが入っていた人はいいことがあるかも!?

旬のおすすめレシピ~ななしろさんデーより~

豚肉となすのピリ辛炒め~材料(5人分)~

豚肉: 100g ☆しょうが: 2g

なす: 200g ☆にんにく: 2g

にんじん: 50g ★みそ: 15g

たまねぎ: 70g ★酒: 5g

ピーマン: 25g ★うすくち: 4g

★トウバンジャン: 少々(お好みで)

① ★の調味料を混ぜて、みそを溶かしておく。豚肉は食べやすい大きさ、なすはヘタの部分を切り落として乱切り、にんじんは短冊切り、たまねぎは5mm幅ほど、しょうがとにんにくはみじん切りにしておく。

② フライパンに油をしき、豚肉を炒め、色が変わってきたらにんじん、たまねぎ、なすの順に炒め、火が通ってきたら最後にピーマンを入れる。

③ 混ぜ合わせた★を入れ、味を整えたら出来上がり。

作ったらぜひ
感想を
教えて下さいね♪

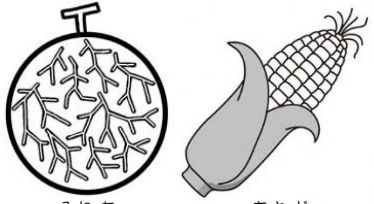


給食だより 7月

H29.7.1
七城小学校
文責 鬼塚

いよいよ暑い夏がやってきました。あつという間に前期前半も終わりに近づいています。給食時間の様子を見てみると、準備や片付けもはじめの頃に比べるとスムーズにできるようになり、みんなで楽しく食べることができているようです。7月は前期前半のまとめの1か月として、給食時間のルールや食事のマナーが守れているか、ふり返りましょう。

6月は「メロン」や「とうもろこし」を



いただきました！！

6月は、メロンドームさんから食べごろのおいしい七城産のメロンと、芋田さんから朝採りのおいしいとうもろこしをいただきました！どちらもとても甘くて、七城町の旬の味を楽しむことができました。食缶に入りきれないくらい頂いて、おかわりじやんけんをしているクラスもあるほどでした。ありがとうございました！！



7月のあじめぐり～宮崎県



7月のあじめぐりは「宮崎県」です。郷土料理であるチキン南蛮や、宮崎県で生産量が第一位の「切り干し大根」を使った和え物です。

チキン南蛮は、鶏の唐揚げを甘酢のタレにつけてタルタルソースをかけた料理です。給食では、配膳後に最後の仕上げでタルタルソースをかけて食べて下さいね☆

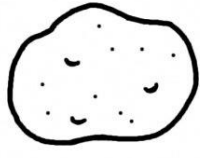
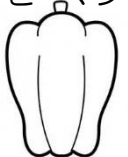
切り干し大根は、12月中旬から3月初旬にかけて生産されます。大根を千切りにして干したもので宮崎県では千切り大根と呼ばれることもあるようです。



旬の味クイズにちょうせん！

★ 問題 : なすの仲間（ナス科の植物）はどれでしょうか？

- ① トマト
- ② ピーマン
- ③ ジャがいも



いよいよ暑い夏がやってきました。あつという間に前期前半も終わりに近づいています。給食時間の様子を見てみると、準備や片付けもはじめの頃に比べるとスムーズにできるようになり、みんなで楽しく食べることができているようです。7月は前期前半のまとめの1か月として、給食時間のルールや食事のマナーが守れているか、ふり返りましょう。