

# 7月1日(木)

なつ た もの  
★夏の食べ物「ゴーヤ」★



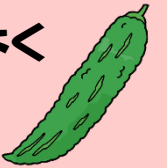
こんだて <献立> おきなわけん きょうどりょうりこんだて  
沖縄県の郷土料理献立

はん ぎゅうにゅう  
ご飯・牛乳・ひじきふりかけ

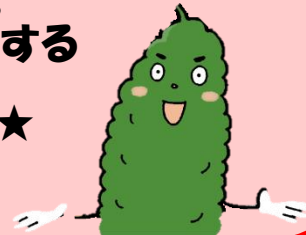
だんご い ちゅうか  
ゴーヤチャンプルー・えび団子入り中華スープ



ふく  
にがうりに含まれている**ビタミンC**は  
かねつ こわ  
加熱しても壊れにくいので、  
いた もの こうりつ  
炒め物などにしても効率よく  
と 摂ることができます！



おきなわ ほうげん  
チャンプルーとは、沖縄の方言で  
ま いみ  
「混ぜこぜにした」という意味が  
あります。ゴーヤチャンプルーは、  
おきなわけん だいひょう  
沖縄県を代表する  
きょうどりょうり  
郷土料理です★



# 7月2日(金)

こんだて  
＜献立＞

ぎゅうにゅう とうにゅう  
チキンサンド・牛乳・豆乳のパンプキンスープ

とうにゅう  
★豆乳のパンプキンスープ★



なま 生のかぼちゃの硬皮をむいて、たま  
ねぎと一緒にマーガリンで炒め、豆乳  
脱脂粉乳と合わせエミキサーにかけた  
口あたりがめらかな  
スープです♪

