

7月1日(木)

なつ た もの
★夏の食べ物「ゴーヤ」★



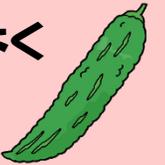
こんだて
＜献立＞ おきなわけん きょうどりょうりこんだて
沖縄県の郷土料理献立

はん ぎゅうにゅう
ご飯・牛乳・ひじきふりかけ

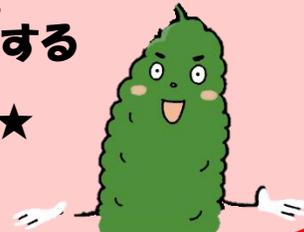
だんご い ちゅうか
ゴーヤチャンプルー・えび団子入り中華スープ



ぶく
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 とくにゅう
チキンサンド・牛乳・豆乳のパンプキンスープ

とくにゅう
★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
くち 口あたりがめらかな
スープです♪

