

この食材の名前  
読めるかな？



# 今月の献立



土浦一高 / 定時制

給食でもお馴染みの食材です！

<b>竜髭花</b> 	グリーンとホワイトがあります。日本では北海道や佐賀が名産地で、ゆでてマヨネーズをつけて食べるとおいしい野菜です。
<b>茗荷</b> 	食用として栽培されているのは日本だけ！これからの季節はそうめんや冷やっこなどの薬味として大活躍します。
<b>牛蒡</b> 	食物繊維が豊富で、戦時中に日本人が捕虜にこれを食べさせたら木の根っこと勘違いされたというエピソードがあります。
<b>陸蓮根</b> 	切ると粘り気があり緑色をしています。英語でも日本語と同じ発音で、原産地はアフリカやエジプトです。
<b>鹿尾花</b> 	海草の一種で干したものが一般的です。大豆や鶏肉と煮たり、混ぜご飯やサラダにしてもおいしい低カロリー食品です。

普段の生活リズムや交通安全、  
水の事故にも気を付けて  
思い出に残る楽しい夏休みを！



今年に沖縄返還50周年！じゅーしーは沖縄の炊込みご飯です

金 1

じゅーしー  
素麺チャンルー  
ねぎ入り卵焼き  
えのきのおすまし  
牛乳

答えは下に！

4 ごはん 棒棒鶏 揚げ餃子 中華スープ 牛乳	5 麦とろごはん いかのバタポン炒め ツナオムレツ みそ汁 牛乳	6 ごはん 鯖おろしソース 中華くらげ おきりこみ 牛乳	7 五目ちらし寿司 つくば鶏梅かつ からし和え 七夕汁 牛乳	8 コッペパン ミートボール 玉子サラダ ソーセージのポトフ 牛乳
11 もち麦ごはん 鶏の塩麹焼き スタミナ納豆 山菜の和えもの みそ汁・牛乳	12 冷やし天ぷらうどん (海老・いか・かき揚) 切干大根の煮物 プリン 牛乳	13 ごはん 酢豚 パオシャオ(包焼) 粟米湯 牛乳	14 ひき肉の豆鼓炒め丼 和風サラダ 玉子わかめスープ ジョア	15 夏野菜のカレーライス アイスクリーム 牛乳
18 <b>海の日</b> 	19 <b>冬瓜</b> ごはん ほっけ塩焼き ひじきの磯煮 冬瓜のスープ 牛乳	20 <b>薬物乱用 防止教室</b> 冷やし中華 ポーク焼売 牛乳	21 チキンフィレサンド コールスローサラダ ビシソワーズ 牛乳	22 そばめし 玄米つくね 豆とツナのサラダ フルーツアロエ 牛乳

棒棒鶏の名前の由来は蒸して硬くなった鶏肉を棒で叩いて柔らかくしていたからなんだった！

昨日7/10は茨城名産の納豆の日でした！



7月10日は納豆の日



おきりこみは群馬県の郷土料理です

とろろには食物繊維が豊富で麦飯にすることで更に繊維量が増えます

七夕汁には天の川に見立てた麺状のかまぼこが入っています

夏野菜はズッキーニ、オクラ、パプリカ、なす、かぼちゃです。ズッキーニはかぼちゃの仲間です

今日のうどんはコシの強いさぬきうどんです

豆鼓は黒豆を発酵させた調味料で主に中華料理に使います

B級グルメそばめしの発祥は昭和30年代以前の神戸です

冬の瓜と書く冬瓜ですが旬は夏です

フランス料理のビシソワーズはじゃが芋の冷製ポタージュです

答え：上から アスパラガス、みょうが、ごぼう、おくら、ひじき