



令和3年度
7月号

清瀬市立清瀬第七小学校
(毎月19日は食育の日)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会がいよいよ開催されます。
7月は食を通して世界の国々が身近に感じられるように、世界各国の献立が登場
します。
給食をしっかりと食べて、オリンピック・パラリンピックを応援しましょう。

1日(木) イタリア



- ・スパゲティ夏野菜ソース
- ・コーンサラダ
- ・パンナコッタ

イタリアはパスタ料理が有名です。
パンナコッタのパンナは「生クリーム」
コッタは「火を通した」という意味で、
つるんとした食感の冷たいデザートです。

2日(金) 中国



- ・四川豆腐
- ・揚げワンタンサラダ
- 13日(火)

- ・マーボー丼
- ・中華スープ

辛みがきいたおなじみの中華料理です。
給食では辛みを抑えて作ります。

5日(月) アメリカ



- ・ジャンバラヤ

アメリカ南部のミシシッピ川流域の
郷土料理をケイジャン料理といいます。
その代表的な料理がジャンバラヤで、ス
パイシーな炊き込みご飯です。

8日(木) フランス



- ・ソフトフランスパン
- ・ジュリアンスープ
- ・メルルーサのムニエル

ジュリアンとは「女性の髪のように細
長い」という意味のフランス語です。
ムニエルは「粉屋」を意味します。食
材に小麦粉などの粉をまぶして焼きます。

9日(金) 韓国



- ・ごはん ・キムムッチ
- ・トックのスープ
- ・鯖の韓国風焼き
- ・ナムル

キムムッチはにんにくとごまが香る、
海苔のふりかけです。
トックは韓国のお餅のことです。日本
のお餅はもち米で作られますが、トック
はうるち米で作られています。

14日(水) スペイン



- ・パエリア
- ・ビスコッショ

パエリアはお米に魚介や肉、野菜をあわ
せて炊きこんだ家庭料理です。
ビスコッショは、スペイン語でスポンジ
ケーキという意味で、ヨーグルトとオリ
ブ油を入れて作ります。

15日(木) ドイツ



- ・フランクフルト
- ・ザワークラウト
- ・ジャーマンポテト

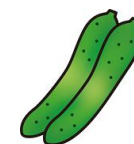
ザワークラウトはキャベツの漬物で、ド
イツの国民食です。ザワーは「すっぱい」
クラウトは「キャベツ」という意味です。



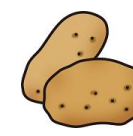
清瀬産の野菜をいただきます。



トマト



きゅうり



じゃがいも



なす



ピーマン