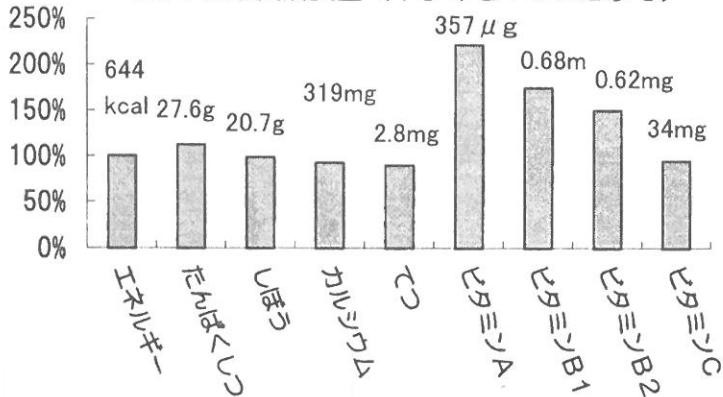


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3月	ごはん にくだんこのスープ はるさめのごもくいため じゃこのいりに ぎゅうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・人参・しいたけ 白菜・青ねぎ・鶏がらスープ しょうゆ・塩・こしょう	643	10月	ごはん とうがんのスープ じゃがいものあげに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	鶏肉・人参・太もやし・しょうが チンゲン菜・冬瓜・木綿豆腐・でん粉 鶏がらスープ・しょうゆ	606
		豚肉・しょうが・人参・にら・青ねぎ たけのこ・春雨・菜種油・酒 砂糖・しょうゆ	26			牛肉・じゃがいも・平天 さやいんげん・菜種油 砂糖・みりん・しょうゆ	22
		ちりめんじゃこ・白ごま・サラダ油 酒・みりん・砂糖・しょうゆ	17			ひじきの佃煮	17
4月	パン コーンポタージュ ウインナー チリコンカン ぎゅうにゅう	玉ねぎ・人参・さつまいも・パセリ クリームコーン・生クリーム・牛乳・粉チーズ ポタージュの素・塩・こしょう・クルトン	705	11月	げんりょうパン なすとベーコンの トマトスパゲティ かいそうサラダ いちごミックスジャム ぎゅうにゅう	スパゲティ・ベーコン・にんにく・玉ねぎ 長なす・ピーマン・マッシュルーム トマト水煮・サラダ油・オリーブ油・塩 こしょう・砂糖・コンソメの素	650
		ウインナー(2コ)・菜種油	42			海藻ミックス・キャベツ・人参・きゅうり 和風ドレッシング	23
		合挽き肉・ベーコン・にんにく・玉ねぎ 白いんげん・パセリ・菜種油・ローリエ トマト水煮・トマトケチャップ・コンソメの素 チリパウダー	31			いちごミックスジャム(10)	21
5月	ぎゅうどん とうふのすましじる きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・玉ねぎ・だし昆布・削り節 白ワイン・砂糖・しょうゆ	639	12月	ごはん みぞしる とんかつ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・干しわかめ 大根・人参・青ねぎ 削り節・みそ	617
		木綿豆腐・焼きかまぼこ・焼き麩 大根・人参・えのきたけ・三つ葉 削り節・しょうゆ	25			豚ヒレ肉(10)・小麦粉・パン粉 菜種油・塩・こしょう	29
		きゅうり・しょうが・唐辛子・砂糖 米酢・しょうゆ	24			キャベツ・ウスターソース	15
6月	げんりょうパン カレーうどん やさしいため だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・玉ねぎ・人参 青ねぎ・油あげ・カレールウ カレー粉・削り節・だし昆布 でん粉・みりん・しょうゆ	655	13月	こくとうパン コンソメスープ じゃがいものチーズやき えだまめ ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・人参・キャベツ セロリ・パセリ・塩・こしょう コンソメの素・鶏がらスープ ベーコン・じゃがいも	592
		豚肉・人参・キャベツ・太もやし チンゲン菜・菜種油・オイスターソース しょうゆ・塩・こしょう	31			とろけるチーズ・菜種油 枝豆・塩	27
		炒り大豆・きなこ・黒砂糖	17				21
7月	七夕献立 ちらしずし(げんりょう) かきたまじる さわらのてりやき ずいきのもの たなばたゼリー ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素 鶏卵・そうめん・玉ねぎ・人参・おくら 削り節・しょうゆ・でん粉 サワラ切身(10)・砂糖・しょうゆ みりん・菜種油	634	14月	ドライカレー わかめスープ シャーベット ぎゅうにゅう	牛挽き肉・玉ねぎ・人参 スイートコーン・グリーンピース レーズン・菜種油・砂糖 しょうゆ・トマトケチャップ・カレー粉	716
		紅ずいき・しょうが・砂糖 しょうゆ・米酢・削り節 七夕ゼリー(10)	28			焼き豚・玉ねぎ・干しわかめ 人参・太もやし・青ねぎ 青ねぎ・鶏がらスープ・しょうゆ	23
			16			シャーベット(10)	26

7月平均栄養所要量(中学年を100とする)



7月のメニュー紹介

4日(火)・・・「チリコンカン」

挽き肉と豆をチリパウダーなどの香辛料を使い、スパイシーに煮込んだ、アメリカ合衆国やメキシコの国民食です。

7日(金)・・・七夕献立

7月7日の七夕は、ひな祭りや端午の節句と並んで日本の五節句のうちの一つです。

かきたま汁の中のおくらはネバネバが特徴。このネバネバが夏バテや便秘を防いでくれます。そうめんはなんと、1000年以上前の平安時代から七夕に食べる習慣があり、7月7日は“そうめんの日”でもあります。

「ずいきの煮物」

ずいきは里芋の葉柄です。泉州地域で栽培され、夏の伝統野菜として親しまれる大阪の特産物です。

10日(月)・・・「冬瓜のスープ」

冬瓜には体を冷やす作用があります。夏野菜なのに漢字で“冬瓜”と書く理由は完熟後に皮が固くなり、冷暗所で保管すると冬まで長持ちするためです。

14日(金)・・・「シャーベット」

果物からとったシロップを水でうすめて凍らせたものです。「シャーベット」は英語でフランス語では「ソルベ」といいます。



夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。

夏に美味しい野菜

