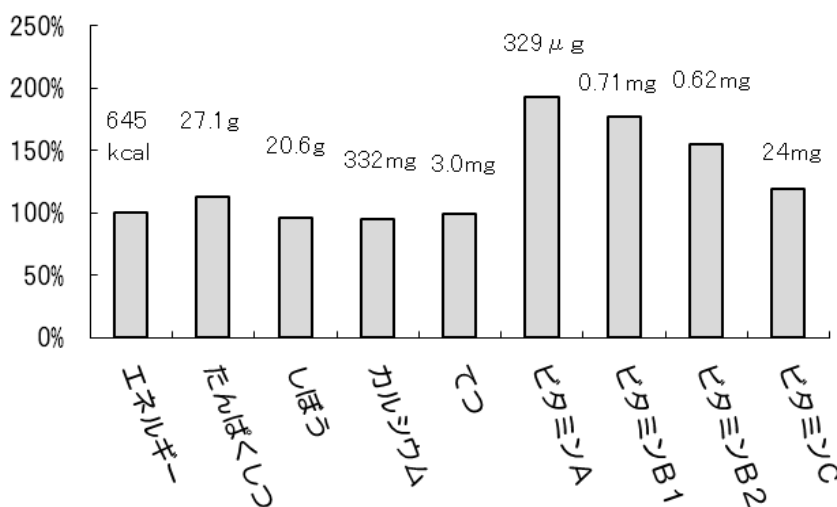


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1 火	こくとうパン にくだんごのスーフ ポテトピザ とうもろこし ぎゅうにゅう	黒糖 ミートボール・春雨・玉ねぎ 人参・白菜・青ねぎ・しょうゆ 鶏がら・塩・こしょう ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・チーズ・ピザソース とうもろこし(1コ)・塩	646	8 火	セルフハンバーガー パン ハンバーグ ポイルキャベツ يونバタージュ ぎゅうにゅう	ハンバーグ(1コ)・菜種油・砂糖 トクケチャップ・ウスターソース でん粉 キャベツ・ウスターソース クリームコーン・さつま芋 玉ねぎ・人参・パセリ・牛乳 生クリーム・ポタージュの素 チーズ・クルトン	648
			28			25	
			23			22	
2 水	ごはん みそしる とんかつ ポイルキャベツ こくもつふりかけ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・油あげ・わかめ 大根・人参・青ねぎ・赤みそ 白みそ・削り節 豚ヒレ肉(1コ)・小麦粉・パン粉 菜種油・塩・こしょう キャベツ・ウスターソース 穀物ふりかけ(1コ)	632	9 水	ごはん ちゅうかスーフ チンジャオロース パイナップル ぎゅうにゅう	鶏卵・鶏肉・玉ねぎ・もやし 白菜・人参・ちんげん菜・澱粉 しょうゆ・ごま油・鶏がら 豚肉・だけのご・赤ピーマン 黄ピーマン・ピーマン・生姜 しょうゆ・砂糖・酒・菜種油 パイナップル(1コ)	606
			29			24	
			16			17	
3 木	げんりょうパン カレーうどん ゴーヤチャンフルー あじのこざかな ぎゅうにゅう	(冷)うどん・牛肉・油あげ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・カレールウ カレー粉・しょうゆ・でん粉 だし昆布・削り節 鶏卵・豚肉・厚揚げ・にがうり キャベツ・もやし・人参・醤油 花かつお・塩・こしょう・油 味のこ魚(1コ)	648	10 木	げんりょうパン しょうゆラーメン はるまき えだまめ ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ・生姜 でん粉・しょうゆ・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・こしょう 春巻(1コ)・菜種油 枝豆・塩	652
			30			23	
			26			27	
4 金	ごはん わかめスーフ あじのなんぼんづけ ずいきのにも すいか ぎゅうにゅう	わかめ・焼き豚・玉ねぎ・人参 ちんげん菜・しょうゆ・鶏がら あじ切身(1コ)・小麦粉・菜種油 しょうゆ・砂糖・米酢 ずいき・生姜・しょうゆ・砂糖 米酢・削り節 すいか(1コ)	631	11 金	ごはん とうがんのスーフ ドライカレー シャーベット ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・とうがん・もやし ちんげん菜・人参・生姜 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ 牛ひき肉・玉ねぎ・人参 グリルピース・シート・ソース レーズン カレー粉・トクケチャップ しょうゆ・砂糖・菜種油 シャーベット(1コ)	736
			30			25	
			15			27	

7 月	七夕献立 ごはん にゅうめんじる まぐろのかくに きゅうちゃんづけ たなぼたゼリー ぎゅうにゅう	油あげ・かまぼこ・そうめん しいたけ・人参・オクラ しょうゆ・削り節 まぐろ・生姜・しょうゆ 砂糖・みりん・酒 きゅうり・生姜・しょうゆ 砂糖・米酢・唐辛子 七夕ゼリー(1コ)	607
			29
			10

7月平均栄養所要量(中学年を100とする)



一口30回、よくかんで、よく味わって食べましょう。
スプーンを家から持ってきてきましょう。

《栄養三色》 黄・赤・緑、3つのグループをそろえると、栄養バランスが良くなります。好き嫌いをなく何でも食べるようにしましょう。

黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品
<p>熱や力となる</p>	<p>血や肉や骨となる</p>	<p>体の調子を整える</p>

《今月のメニューより》

旬の野菜を食べよう!

色鮮やかな夏野菜が店頭をにぎわせています。今では、栽培技術や輸入などにより、1年中ほとんどの野菜や果物を食べることができます。なるべく旬のものを食べるといいですね。

同じ野菜でも、旬にとれたもののほうが栄養が多くふくまれ、私たちの体にも合っています。例えば、夏が旬の野菜には体を冷やす効果があり、冬が旬の野菜には体を温める効果があります。

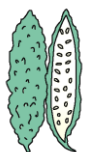
今が旬の夏野菜、食卓に上手に取り入れてみてください。

○1日(火)とうもろこし 便秘に効果あり!です。



○3日(水)ゴーヤ

昔の中国では薬として使われていました。ビタミンCがたっぷりで、夏バテにきく食材です。



○4日(金)ずいき・すいか

里芋の葉柄が「ずいき」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。



○7日(月)オクラ・きゅうり

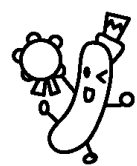
ネバネバが特徴のオクラ、このネバネバが夏バテや便秘を防いでくれます。



ずいき

○9日(水)パイナップル・ピーマン

ピーマンは、日焼けした肌を強くしてくれる働きを持っています。



○10日(木)えだまめ

大豆が成熟する前に収穫したものが、えだまめです。スタミナ不足の解消や疲労回復をしてくれます。



○11日(金)とうがん

体を冷やし、熱をさます効果があります。

