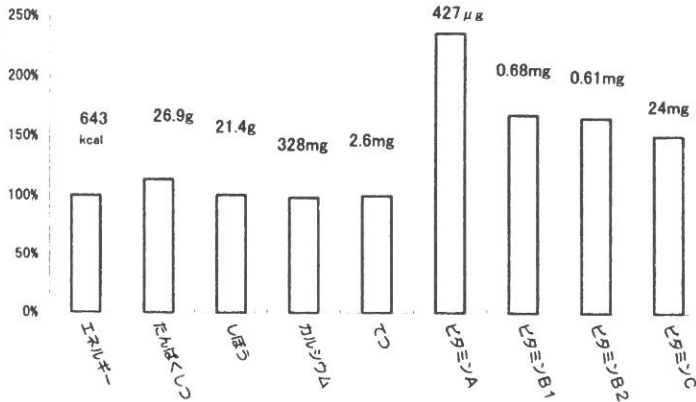


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう		
1 水	ごはん ぎょうにくのやながわに きりぼしだいこんのもの ずいきのもの ぎょうにゅう	牛肉・卵・ごぼう・玉ねぎ 人参・青ねぎ・削り節 砂糖・みりん・醤油 切り干し大根・油あげ・ちくわ 人参・グリーンピース・削り節 砂糖・醤油・菜種油 紅ずいき・生姜・削り節 砂糖・米酢・醤油	648 28 18	7 火	七夕献立 ちらしずし(げんいよう) にゅうめんじう いわしのしょうがに たなぼたゼリー ぎょうにゅう	ちらし寿司の素・きざみのり きんし卵 そうめん・油揚げ・かまぼこ 人参・しいたけ・オクラ 削り節・醤油 いわし(1コ)・しょうが・酒 砂糖・醤油 七夕ゼリー(1コ)	645 27 17		
		うどん・わかめ・かまぼこ 油あげ・人参・青ねぎ 昆布・削り節・醤油・みりん フランクフルト(1コ)・菜種油 コーン・キャベツ・人参 きゅうり・マヨネーズ	616 29 24			8 水	カレーライス ゴーヤチャップルー ふくじんブク ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン・りんごピューレ カレールーウ・ウスターソース・トマトケチャップ 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう 豚肉・ゴーヤ・卵・厚揚げ・キャベツ もやし・人参・花かつお 菜種油・醤油・塩・こしょう 福神漬	735 27 24
		沖繩県の料理 タコライス もずくスープ パイナップル ぎょうにゅう	牛ひき肉・レタス・玉ねぎ・セロリ 人参・ピーマン・にんにく トマト水煮・ウスターソース・トマトケチャップ 醤油・チリパウダー・赤ワイン・醤油 焼き豚・もずく・玉ねぎ 人参・もやし・みつ葉 鶏がらスープ・醤油 パイナップル(1コ)					660 23 26	9 木
6 月	パン オニオンスープ ポテトピザ えだまめ いちごミックスジャム ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 塩・こしょう・菜種油 じゃがいも・ペーコン・チーズ 玉ねぎ・ピーマン・ピザソース 菜種油 枝豆・塩 いちごミックスジャム(1コ)	649 29 26	10 金	ごはん(げんいよう) とうがんのスーフ とんかつ ごまつゆのびたし アイスクリーム ぎょうにゅう			冬瓜・豆腐・鶏肉・チンゲン菜 人参・もやし・しょうが でん粉・鶏がらスープ・醤油 豚ヒレ肉(1コ)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油 小松菜・油揚げ・削り節 砂糖・醤油 アイスクリーム(1コ)	

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。

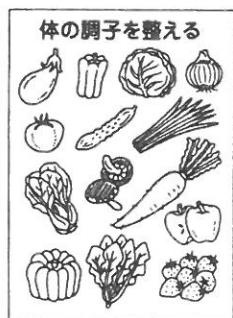
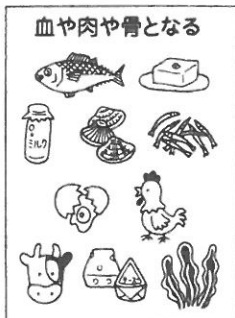
《栄養三色》

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



《今月のメニューより》

2日(木) うどんの日「わかめうどん」



7月2日は暦の上で「半夏生(はんげしょう)」といひます。半夏生の頃は、天から毒気が降るといひ伝えがあり、井戸に蓋をしたり、酒や肉を断ったりする風習が各地にありました。四国の讃岐地方の農家では、田植えや麦刈りが終わった労をねぎらう為、うどんを打って食べる風習があり、それにちなんで「うどんの日」が出来ました。

03日(金) 沖縄県の料理「タコライス」

メキシコ料理の「タコス」をご飯料理にアレンジしたものです。沖縄生まれで学校給食でも大人気です。ピリッと辛く暑い季節に食欲がわいてきます。

「タコライス」を作ってみましょう。

(材料: 4人分)

- | | | |
|---------------|-----|----------------|
| 合挽き肉...300g | 調味料 | ケチャップ...大さじ4 |
| 玉ねぎ...1個 | | ウスターソース...大さじ2 |
| にんにく...1かけ | | カレー粉...小さじ1 |
| レタス...4枚 | | 塩・こしょう...少々 |
| トマト...1個 | | ごはん...茶碗4杯 |
| とろけるチーズ...80g | | サラダ油...大さじ1 |

(作り方)

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
レタスはせん切り、トマトは角切りにする。
2. 鍋にサラダ油をひき、にんにくを弱火で炒める。
3. 玉ねぎ、合挽き肉を加えて炒め、塩・こしょうする。
4. 調味料を入れて少し煮つめる。
5. ご飯を皿に盛り、レタス、トマト、4、チーズの順に盛りつける。

*チリパウダーを1つまみ加えると、本格的な味になります。

