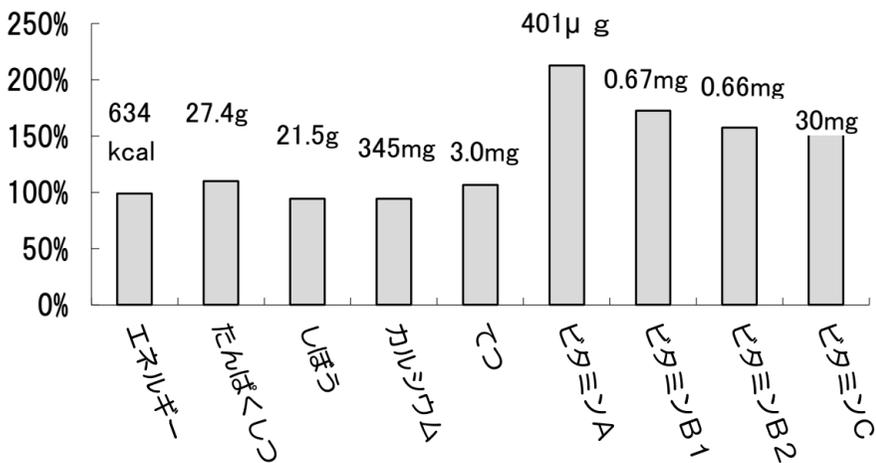


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
2月	ごはん まーぼー豆腐 チンジャオロース じゃこのいりに ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参・青ねぎ たけのこ・しいたけ・しょうが・赤みそ しょうゆ・砂糖・鶏がらスープ・菜種油	695	9月	ごはん とうがんのスープ じゃがいものあげに きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	鶏肉・木綿豆腐・冬瓜・人参 もやし・チンゲン菜・しょうが 鶏がらスープ・しょうゆ・でん粉	598
		酒・トウバンジャン・ごま油・でん粉	30			じゃがいも・牛肉・平天 さやいんげん・菜種油・砂糖	22
		豚肉・ピーマン・人参・たけのこ しょうが・砂糖・酒・しょうゆ・菜種油 ちりめんじゃこ・白ごま・酒・サラダ油 砂糖・みりん・しょうゆ	23			みりん・しょうゆ 米酢・唐辛子・しょうゆ	16
3月	パン たまごスープ にくだんごのトマトに パイナップル ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 ほうれん草・鶏がらスープ しょうゆ・でん粉	568	10月	パン オニオンスープ オムレツ ジャーマンポテト ぎゅうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソー 人参・パセリ・白ワイン	587
		肉団子・玉ねぎ・トマト水煮 にんにく・パセリ・コンソメの素	23			塩・こしょう・鶏がらスープ・菜種油	23
		砂糖・塩・こしょう・菜種油 (缶)パイナップル(10)	21			オムレツ(10)・菜種油 トマトケチャップ	24
4月	ごはん みぞしる アジのなんばんづけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	木綿豆腐・わかめ・油あげ 大根・人参・青ねぎ みそ・削り節	651	11月	ごはん(げんいよう) かやくうどん ゴーヤチャンフルー ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	うどん・焼きかまぼこ・油あげ 人参・青ねぎ・昆布・削り節 しょうゆ・みりん	580
		アジ(10)・でん粉・菜種油 砂糖・米酢・しょうゆ	30			豚肉・にがうり・厚揚げ キャベツ・もやし・人参	23
		キャベツ・ウスターソース	17			花かつお・しょうゆ・菜種油 塩・こしょう	14
5月	パン やさいスープ じゃがいものチーズやき だいずの くろざとうがけ ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・チンゲン菜 白菜・人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ	609	12月	こくとうパン かぼちゃポタージュ サワラのレモンソースがけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	黒砂糖 かぼちゃ・玉ねぎ・人参 パセリ・牛乳・粉チーズ・生クリーム	658
		じゃがいも・チーズ・ベーコン 菜種油	29			ポタージュの素・塩・こしょう 鶏がらスープ・クルトン	30
		炒り大豆・黒砂糖・きなこ	24			サワラ(10)・しょうゆ・白ワイン・油 レモン果汁・マヨネーズ風ドレッシング キャベツ・ウスターソース	23
6月	七夕献立 ごはん にゅうめんじる かしわのてりに ずいきのもの たなぼたゼリー ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・そうめん 人参・しいたけ・青ねぎ 削り節・しょうゆ	646	13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 コーン・グリーンピース・レーズン	725
		鶏もも肉・しょうが・砂糖 酒・みりん・しょうゆ・でん粉	32			カレー粉・トマトケチャップ・砂糖 しょうゆ・塩・こしょう・菜種油	22
		紅ずいき・しょうが・砂糖 米酢・しょうゆ・削り節 七夕ゼリー(10)	13			焼き豚・わかめ・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ しょうゆ・鶏がらスープ 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)



『スプーンマークとカムちゃんマークについて』



家からスプーンを持ってきましょう。



一口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。

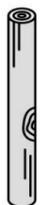
ウナギ



土用の丑の日(今年は7月20日)に食べる料理といえば、ウナギのかば焼き。江戸時代の蘭学者”平賀源内”が発案者だと言われています。

ウナギはたんぱく質、脂質、ビタミンAやB1など栄養豊富で、夏バテを防ぐのにぴったりです。

うなぎは、古くは「むなぎ」と呼ばれていました。



丸く細長い形が、家の「棟木」に似ていることや、おなかや黄色いので「胸黄」という意味からです。

7月のメニューから

4日(火)・・・「アジの南蛮漬け」

アジの旬は5～7月。暖流によって日本周辺を回遊し、季節を問わず漁獲される。旬に獲れるアジは小～中型で、脂ののりがよく美味しいです。ゼイゴというかたいトゲのようなウロコが、頭から尾にわたっているのが特徴です。



6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。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。



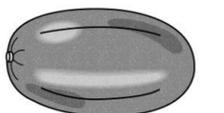
「ずいきの煮物」

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。



9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。



13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」は英語です。「ジェラート」はイタリアのフィレンツェ生まれ

