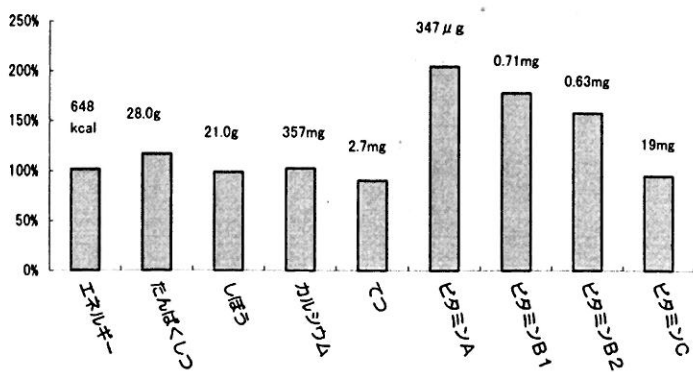


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 金	なめし けんちんじる さわらのていやき ちんげんさいのいたためもの ぎょうにゅう	菜めしの素	638 29 19	8 金	〇フラジル料理 ごはん とうがんのスープ フラジルふうからあげ フェジョアータ ぎょうにゅう	焼き豚・木綿豆腐・冬瓜・もやし・人参	672 27 25
		木綿豆腐・油あげ・こんにやく・ごぼう				ちんげん菜・生姜・でん粉	
		大根・人参・青ねぎ・しょうゆ・みりん				しょうゆ・鶏がらスープ	
4 月	〇沖縄料理 ごはん もずくスープ ゴーヤチャンプルー じゃこのいりに パイナップル ぎょうにゅう	焼きたまご・もずく・玉ねぎ・もやし・人参	618 27 17	11 月	ごはん みぞしる とんかつ ポイルキャベツ あじつけのり ぎょうにゅう	みつ菜・しょうゆ・鶏がらスープ	627 30 16
		鶏卵・豚肉・厚揚げ・ゴーヤ・キャベツ				豚ヒレ肉(10)・塩・こしょう	
		人参・もやし・花かつお・しょうゆ				小麦粉・パン粉・菜種油	
5 火	けんりょうパン カレーうどん にくだんごのおろしに ぎょうにゅう	牛肉・油あげ・玉ねぎ・人参・青ねぎ	627 28 24	12 火	こくとうパン オニオンスープ じゃがいものチーズやき えだまめ ぎょうにゅう	黒糖	604 29 22
		うどん・カレー粉				鶏肉・玉ねぎ・人参・オニオンソー	
		でん粉・しょうゆ・みりん				パセリ・白ワイン・塩・こしょう	
6 水	パン かぼちゃポタージュ ハンバーグ とうもろこし ぎょうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ	671 26 25	13 水	ドライカレー わかめスープ アイスクリーム ぎょうにゅう	牛ひき肉・玉ねぎ・人参・スイートコーン	773 25 31
		牛乳・生クリーム・粉チーズ				グリーンピース・レーズン・トマトケチャップ	
		ポタージュの素・鶏がらスープ				カレー粉・しょうゆ・砂糖・菜種油	
7 木	〇七夕献立 ちらしずしけんりょうごはん にゅうめんじる まぐろのかくに ずいきのもの たなばたゼリー ぎょうにゅう	ちらし寿司の素	602 29 10	《今月のメニューより》			
		かまぼこ・油あげ・そうめん・人参		旬の野菜を食べよう!			
		しいたけ・オクラ・しょうゆ・削り節		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、なるべく旬のものを食べるとういすね。			

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。
-口30回、よくかんでよく味わって食べましょう。

『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



◎4日(月) ゴーヤー・パイナップル

ゴーヤーは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。



◎6日(水) かぼちゃ・とうもろこし

かぼちゃはビタミンA・Cがたっぷりで、冬至あたりまで保存できます。とうもろこしは、胃腸の調子を整えると言われています。



◎7日(木) オクラ・ずいき

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。



◎8日(金) とうがん

体を冷やし、熱をさます効果があります。



◎12日(火) 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。