
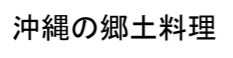
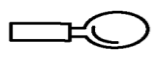
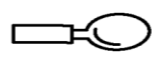

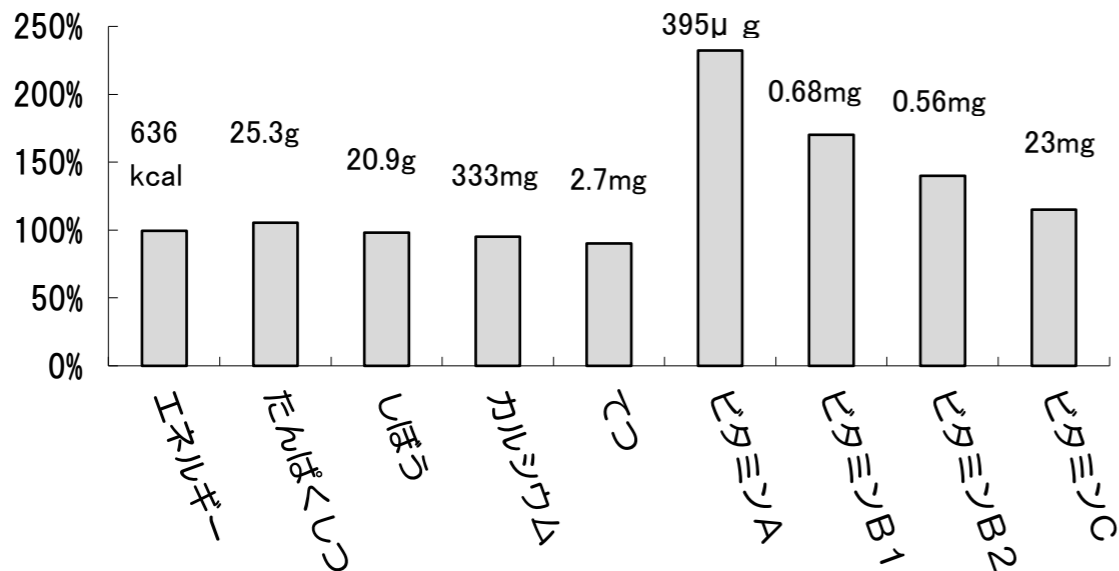


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1月	ごはん みそしる はるさめのごもくいため あじのこざかな ぎゅうにゅう 	豆腐・わかめ・油あげ	612	8月	ごはん かきたまじる はるまき こまつなのびたし ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参 青ねぎ・でん粉・しょうゆ 削り節	642
		大根・人参・青ねぎ みそ・削り節	26			春巻(10)・菜種油	21
		豚肉・春雨・ニラ 人参・たけのこ・生姜 青ねぎ・砂糖・酒 しょうゆ・菜種油 味のこ魚(10)	15			小松菜・油あげ・砂糖 しょうゆ・削り節	21
2火	げんりょうパン トマトスパゲティ とりにくのたつたあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ ピーマン・マッシュルーム・水煮トマト にんにく・オリーブ油・菜種油 砂糖・塩・こしょう	721	9火	げんりょうパン カレーうどん やさしいため ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・油あげ 玉ねぎ・人参・青ねぎ カレールウ・しょうゆ・みりん 昆布・削り節・でん粉	594
		鶏もも肉(10)・生姜・酒 しょうゆ・でん粉・菜種油	32			豚肉・人参・キャベツ チンゲン菜・もやし・しょうゆ	26
		キャベツ・ウスターソース	29			オイスターソース・塩・こしょう 菜種油	23
3水	ごはん  もずくスープ ゴーヤチャンフル ひじきのつくだに パイナップル ぎゅうにゅう	焼き豚・玉ねぎ・もずく・人参・もやし みつ葉・しょうゆ・鶏がらスープ	589	10水	ごはん マーボー豆腐 じゃがいものあげに かつおふりかけ ぎゅうにゅう	冷凍豆腐・合挽き肉・しいたけ 人参・たけのこ・青ねぎ 生姜・赤みそ・砂糖 しょうゆ・酒・ごま油・菜種油	683
		豚肉・ゴーヤ・厚揚げ キャベツ・人参・もやし 鶏卵・花かつお・しょうゆ 塩・こしょう・菜種油	21			トウバンジャン・鶏がらスープ・でん粉	25
		ひじきの佃煮 (缶)パイナップル(10)	15			牛肉・じゃがいも・平天・さやいんげん 砂糖・みりん・しょうゆ・菜種油 かつおふりかけ(10)	22
4木	パン オニオンスープ じゃがいものチーズやき だいずのくろざとうかけ ぎゅうにゅう 	鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー 人参・パセリ・白ワイン 塩・こしょう・鶏がらスープ 菜種油	611	11木	パン ミネストローネ ハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう 	ソーセージ・キャベツ・玉ねぎ セロリ・人参・パセリ トマト水煮・トマトケチャップ・白ワイン コンソメの素・鶏がらスープ 砂糖・塩・こしょう	602
		じゃがいも・チーズ・ベーコン 人参・菜種油	28			ハンバーグ(10)・菜種油	25
		炒り大豆・きなこ・黒砂糖	25			キャベツ・ウスターソース	26
5金	七夕献立 ちらしずし(げんりょう) にゅうめんじる あなごのてんぷら かいそうサラダ たなぼたゼリー ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素	646	12金	げんりょうごはん わかめスープ さけフライ えだまめ シャーベット ぎゅうにゅう 	焼き豚・わかめ・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ 鶏がらスープ・しょうゆ 鮭切身(10)・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・菜種油	659
		かまぼこ・春雨・油揚げ・人参 しいたけ・オクラ・しょうゆ・削り節 あなご(10)・小麦粉・酒 塩・菜種油	22			枝豆・塩	28
		海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング 七夕ゼリー(10)	17			シャーベット(10)	18

7月平均栄養摂取量（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

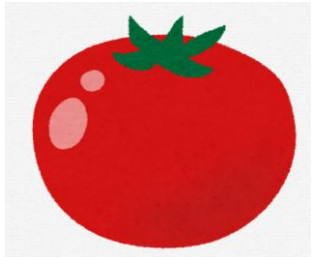


緑色の食品



2日(火)・・・「トマトスパゲティ」

トマトの赤色は「リコピン」と呼ばれるカロチノイド色素の一種です。リコピンには老化や動脈硬化、ガンなどの生活習慣病を予防する働きがあります。



「リコピン」を上手にとる方法は、トマトを加熱したり油を使った料理に使うことです。夏こそスパゲティや炒め物でどんどん食べましょう。

「トマトと卵の中華炒め」を作ってみよう！

- トマト・・・2個（くし型に4個に切り、横半分に切る）
- 卵・・・3個
- 中華スープの素・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩、こしょう・・・少々
- ごま油・・・少々
- サラダ油・・・大さじ2

中華は強火で！

- ①卵に少量の水で溶いた中華スープを入れてよく混ぜる。
- ②よく熱したフライパンにサラダ油大さじ1、卵液を流し入れ半熟の炒り卵を作る。皿に取り出しておく。
- ③残りのサラダ油でトマトを炒め軽く塩、こしょうする。
- ④トマトの皮がはがれてきたら炒り卵を加え、しょうゆで味つけをする。仕上げにごま油をたらす。

5日(金)・・・「あなごの天ぷら」

7月5日は「あなごの日」です。あなごは夏が旬！うなぎと同様にビタミンAやカルシウムが豊富で、夏バテに効果があります。大阪湾でもとれるおいしい魚です。7と5で「なご」と、語呂合わせもいいことから制定されたそうです。

