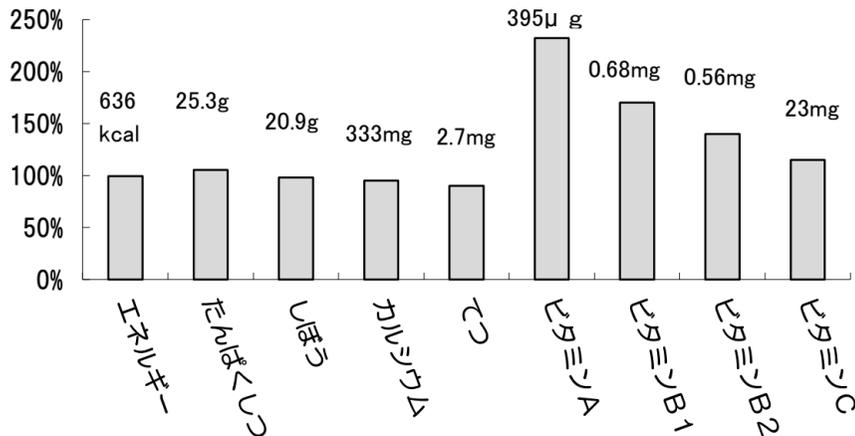


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1月	ごはん みそしる はるさめのごもくいため あじのこざかな ぎゅうにゅう	豆腐・わかめ・油あげ	612	8月	ごはん かきたまじる はるまき こまつなのびたし ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参	642
		大根・人参・青ねぎ	26			青ねぎ・でん粉・しょうゆ	21
		みそ・削り節	15			削り節	21
2月	げんりょうパン トマトスパゲティ とりにくのたつたあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	豚肉・春雨・ニラ	721	9月	げんりょうパン カレーうどん やさしいため ぎゅうにゅう	うどん・牛肉・油あげ	594
		人参・たけのこ・生姜	32			玉ねぎ・人参・青ねぎ	26
		青ねぎ・砂糖・酒	29			カレーうどん・しょうゆ・みりん	23
3月	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	味のこ魚(10)	589	10月	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	683
		スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ	21			人参・たけのこ・青ねぎ	25
		ピーマン・マッシュルーム・水煮トマト	15			生姜・赤みそ・砂糖	22
4月	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	鶏もも肉(10)・生姜・酒	611	11月	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	602
		しょうゆ・でん粉・菜種油	28			セロリ・人参・パセリ	25
		キャベツ・ウスターソース	25			トマト水煮・トマトケチャップ・白ワイン	26
5月	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	ひじきの佃煮	646	12月	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	659
		(缶)パイナップル(10)	22			人参・もやし・青ねぎ	28
		鶏肉・玉ねぎ・オニオンソテー	17			鶏がらスープ・しょうゆ	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。

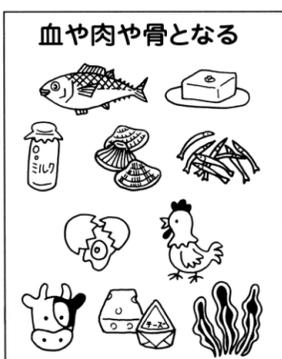
『栄養三色』

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。

