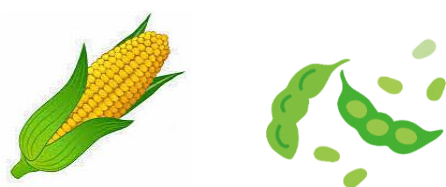
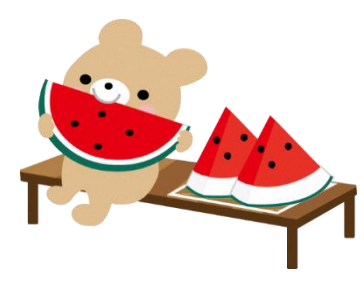
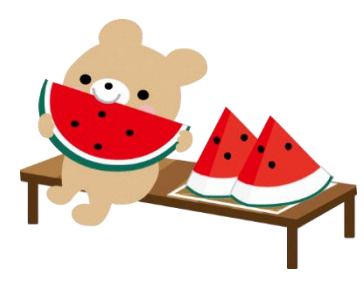




これでてひょう



日	曜日	献立名	牛乳	赤色の食べ物 体をつくるもとに食品	黄色の食べ物 熱や力のもとになる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品	エネルギーkcal たんぱく質g	一言メモ		
1	水	ブルコギ丼	○	豚肉	米 大麦 ごま ごま油 さとう 油	りんご たまねぎ もやし にんじん にら しょうが にんにく	621 26.6	★とうもろこし 夏野菜のとうもろこしは朝収穫されることが多いです。これは、夜のうちに蓄えられた糖分が昼間エネルギーとして失われるためです。また、収穫されてから時間がたつと甘みが失われます。お店で購入した際にはなるべく早く食べましょう。 1年生が皮むき体験をする予定です。 		
		ゆでとうもろこし				とうもろこし				
		豆腐の変わりスープ		卵 とうふ とり肉	ごま油 でんぶん	たまねぎ こまつな にんじん しいたけ				
2	木	ココア揚げパン	○		コッペパン さとう 油		646 25.4		★えだまめ えだまめは、大豆のさやつきを若取りしたものです。えだまめは、たんぱく質や鉄分が豊富です。また、大豆に比べてカリウムやビタミンを多く含んでいます。季節の味を楽しみましょう。 2年生が枝からさやを取る体験をする予定です。 	
		ポテトピザ		チーズ ベーコン	じゃがいも 油 さとう	トマト たまねぎ セロリ にんにく				
		カントリースープ		豚肉 凍り豆腐	春雨 油	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが				
3	金	ごはん	○		米 胚芽米		561 22.5			★セタメニュー セタの日にそうめんを食べるのは、七夕伝説の織姫星が裁縫をつかさどる星とされていたためと言われています。天の川汁はそうめんを天の川に、かまぼこを星に見立てた吸い物です。季節を感じる汁物です。 
		ひじきのふりかけ		ひじき かつお節	さとう					
		わかさぎのカレー揚げ		わかさぎ	でんぶん 油	しょうが				
		ごまあえ		みそ	ごま さとう	もやし こまつな にんじん				
		のっぺい汁		凍り豆腐 とり肉 油揚げ	じゃがいも でんぶん	だいこん こんにゃく ねぎ にんじん しめじ しょうが				
6	月	チキンライス	○	とり肉	米 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム	647 22.5	★魚の塩こうじ焼き 塩こうじは、日本で昔から使われてきた伝統的な調味料です。野菜や魚を塩こうじにつけておくと、でんぶんやたんぱく質が分解されてうまみが増します。 		
		ゼリーフライ		おから	油 パン粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ				
		キャベツのスープ		ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん				
		えだまめ				えだまめ				
7	火	五目ずし	○	卵 油揚げ 凍り豆腐	米 胚芽米 ごま さとう 油	にんじん さやいんげん しいたけ	636 28.3		★パリパリチキン コーンフレークを砕いて鶏肉の周りに衣として付けて油で揚げました。パン粉とは違うパリパリの食感と香ばしさがが味わえます。 	
		いかの変わり揚げ		いか	でんぶん 油	しょうが				
		そうめん汁		かまぼこ	そうめん	だいこん もやし こまつな ねぎ にんじん				
		フルーツゼリー		寒天	さとう	りんごジュース 黄桃 パインアップル				
8	水	きなこトースト	○	きなこ 豆乳	食パン バター はちみつ さとう		558 23.8			★ECOごてんやま祭り ～お祭りメニュー～ ECOごてんやま祭りを楽しんだ後は、給食でもお祭りの気分を味わいましょう。
		ポークシチュー		ぶた肉 大豆	じゃがいも でんぶん 油	たまねぎ にんじん コーン にんにく				
		海藻サラダ		海藻 寒天	油 ごま油 さとう	もやし にんじん キャベツ たまねぎ				
9	木	ごはん	○		米		553 26.5	★魚の塩こうじ焼き 塩こうじは、日本で昔から使われてきた伝統的な調味料です。野菜や魚を塩こうじにつけておくと、でんぶんやたんぱく質が分解されてうまみが増します。 		
		魚の塩こうじ焼き		さわら						
		おひたし		かつお節	さとう	もやし こまつな にんじん				
		田舎汁		凍り豆腐 とり肉 みそ	じゃがいも 油	だいこん キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん こまつな				
10	金	ツナクリームスパゲティ	○	牛乳 チーズ 豆乳 ツナ	スパゲティ 油	たまねぎ コーン マッシュルーム にんじん こまつな にんにく	628 23.2		★パリパリチキン コーンフレークを砕いて鶏肉の周りに衣として付けて油で揚げました。パン粉とは違うパリパリの食感と香ばしさがが味わえます。 	
		ジュリエンスープ		ベーコン		たまねぎ キャベツ にんじん セロリ				
		チョコもっちー		豆乳	チョコレート 米粉 さとう 油					
13	月	ごはん	○		米		646 23.4			
		パリパリチキン		とり肉	コーンフレーク 小麦粉 油	にんにく				
		カレーソテー		ベーコン	油 じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん				
		みそ汁		みそ		キャベツ こまつな ねぎ				
14	火	アーモンドトースト	○		食パン バター はちみつ アーモンド		607 23.4	★ECOごてんやま祭り ～お祭りメニュー～ ECOごてんやま祭りを楽しんだ後は、給食でもお祭りの気分を味わいましょう。		
		ホワイトシチュー		牛乳 生クリーム とり肉 豆乳 ベーコン	小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パセリ				
		鉄骨サラダ		ちりめんじゃこ ひじき	ごま油 さとう	だいこん きゅうり にんじん				
15	水	夏野菜のカレーライス	○	チーズ とり肉	米 小麦粉 大麦 バター じゃがいも 油	トマト たまねぎ なす にんじん スズキーニ ピーマン しょうが にんにく	661 20.3			★ECOごてんやま祭り ～お祭りメニュー～ ECOごてんやま祭りを楽しんだ後は、給食でもお祭りの気分を味わいましょう。
		ゆで野菜ドレッシングかけ			ごま油 油	キャベツ もやし にんじん たまねぎ				
		ホワイトゼリー		寒天	さとう	黄桃				
16	木	ソース焼きそば	○	豚肉 あおのり	中華めん 油	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら	609 23.6		★ECOごてんやま祭り ～お祭りメニュー～ ECOごてんやま祭りを楽しんだ後は、給食でもお祭りの気分を味わいましょう。	
		かきたまスープ		卵	でんぶん	こまつな たまねぎ				
		すいか入りフルーツポンチ			さとう	黄桃 パインアップル すいか みかん				

* 天候などによって、食材が変更される場合があります。ご承知おきください。
* エネルギーとたんぱく質は中学年の摂取量を記入しています。

夏野菜を食べて元気に過ごそう！

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。

夏に旬を迎える野菜はたくさんあります。その多くが、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。夏野菜をしっかり食べて、夏を乗り切りましょう。



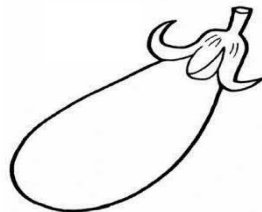
トマト ～赤色に栄養たっぷり～

トマトの赤色の成分には、ガンなどの病気を予防する働きがあります。三大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。



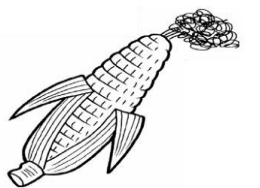
ナス ～いろいろな料理に活躍～

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化作用のある成分ポリフェノールが多く含まれています。くせのない味なのでどんな料理にも合います。



とうもろこし ～甘みが豊富～

糖質やたんぱく質がたくさん含まれています。国や地域によっては主食として食べられています。収穫したら、すぐに食べましょう。



えだまめ ～たんぱく質が豊富～

乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質が、食物繊維が豊富です。かみ応えがある食品です。

