

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			栄養価 (1人1食 - kcal) (カバク質 量)		
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	小学	中学	高等
3	月	【大】野菜タンタンめん 牛乳 中華サラダ よもぎだんご	牛乳 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ 中みそ 赤みそ	キャベツ きゅうり しょうが チンゲン菜 にんじん にんにく ねぎ もやし 生きくらげ	中華めん 上白糖 ごま油 サラダ油 よもぎだんご	587	686	698
4	火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 味付けのり	牛乳 味付けのり 塩わかめ たこスライス 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ	さやいんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ なす にんじん	あさひ米 強化米 じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	553	635	676
5	水	ごはん 牛乳 豚肉のごま揚げ そうめんうりの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 あぶらあげ わかめ 塩わかめ 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	そうめんかぼ キャベツ しょうが たまねぎ なす ねぎ	あさひ米 強化米 じゃがいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	682	787	821
6	木	ミートサンド 牛乳 ミネストローネ ゴーヤチップス	牛乳 粉チーズ てぼう豆 大豆 豚肉ももミンチ ベーコン	セロリー たまねぎ ホールコーン トマト なす にがうり にんじん にんにく パセリ	ソーイブレッド 薄力粉 マカロニ じゃがいも 菜種油 サラダ油 ハヤシルウ	652	745	816
7	金	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き じゃがいもの300煮 そうめん汁 セタゼリ-	牛乳 糸がつお 若鶏肉もも	オクラ しそ たまねぎ にんじん 干しいたけ	あさひ米 そうめん 強化米 塩こうじ じゃがいも 上白糖 菜種油 サラダ油 バター セリー	705	804	842
10	月	ごはん 牛乳 ホキの南蛮漬け 夏野菜のみそ汁 すいか	牛乳 あぶらあげ ホキ角切り 中みそ 赤みそ	かぼちゃ しょうが たまねぎ なす にんじん ねぎ すいか レモン	あさひ米 強化米 でんぶん 上白糖 ごま油 菜種油	634	729	776
11	火	【大】夏野菜のカレーライス 牛乳 寒天サラダ 乳酸菌飲料	牛乳 乳酸菌飲料 粉チーズ サラダ寒天 糸かまぼこ 牛肉スライス	さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ブロッコリー たまねぎ なす にんにく 赤ピーマン	あさひ米 強化米 じゃがいも サラダ油 ノンオイルドレッシング カレールウ	603	686	727
12	水	クファージュシー 牛乳 パインゼリー ゴーヤチャンプル もずくスープ	牛乳 とうふ あぶらあげ 刻みこんぶ もずく 豚肉もも ベーコン たまご	えだまめ わかづ ぎょう たらこ にがうり にんじん ねぎ もやし えのきたけ 干しいたけ	あさひ米 強化米 黒砂糖 ごま サラダ油 パインゼリー	585	669	711
13	木	米粉パン 牛乳 あじの香草焼き ラタトゥイユ キャロットスープ	牛乳 調理用牛乳 あじ ベーコン	ズッキーニ セロリー たまねぎ トマト缶 なす にんじん にんにく パセリ ビーマン 黄ピーマン	パン パン粉 乾燥 じゃがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームポタージュ	636	773	789
14	金	ごはん 牛乳 若鶏と夏野菜のピリ辛 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 若鶏肉もも 中みそ	キャベツ たけのこ たまねぎ チンゲン菜 なす にんじん ねぎ 赤ピーマン黄ピーマン みかん 生しいたけ	あさひ米 強化米 でんぶん はるさめ 上白糖 ごま ごま油 菜種油	653	750	799
18	火	モグ丸君ごはん 牛乳 冷凍黄桃 なすと豚肉の梅じそ炒め とうがん汁	牛乳 あぶらあげ 豚肉もも 若鶏肉もも	ごぼう しそ とうがん なす にんじん ねぎ もも 干しいたけ	あさひ米 強化米 上白糖 ごま油	561	641	681

◎都合により献立内容を変更することがあります。
※ 太字の野菜は、「まび産直」さんから届く予定です。

7月の行事と食べ物のお話
(おうちの人とよみましょう。)

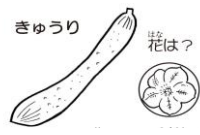
【大】『7月の大好きメニュー』
(知的・小学部6年生)
「野菜タンタンめん」と「夏野菜のカレーライス」を選んでくれました。
楽しみですね。



きゅうり 花は？
夏野菜です。色々な働きがあります。



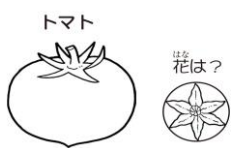
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜の一つ。



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を付けるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

皆さんが育てている野菜もありますね。収穫が楽しい季節です。モリモリ食べて元気に夏休みをむかえましょう。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業の時季をつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を司る織機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働けなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしましました。そして年に一度、七夕の日にかかえなくなってしまったとのことです。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。