

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (134kcal - kcal) (134kcal - kcal)		
		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
1 火	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの酢の物 味付けのり	牛乳 味付けのり 塩わかめ 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	強化米 米 ジャがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	541 19.2	620 21.5	660 22.6
2 水	ごはん 牛乳 さけの塩焼き そうめんうりの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 あぶらあげ 塩わかめ さけ 中みそ 赤みそ	そうめんかぼ キャベツ たまねぎ なす ねぎ	強化米 米 ジャがいも 上白糖 ごま	601 30.8	688 35	697 35.6
3 木	米粉パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 だいず 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン トマト缶 にんじん ト マトビュレ	パン 上白糖 サラダ油 ドレッシング	616 27	742 32.2	759 33.4
4 金	モグ丸君ごはん 牛乳 なすと豚肉の梅じそ炒め とうがん汁 冷凍黄桃	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	強化米 米 上白糖 ごま油	561 22.8	641 26	681 27.6
7 月	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き じゃがいものココロコ煮 そうめん汁 セタゼリー	牛乳 糸がっお 若鶏肉もも	オクラ しそ たまねぎ にんじん 干しいたけ	そうめん 強化米 米 塩こうじ ジャがいも 上白糖 菜種油 サラダ油 バター セタゼリー	678 29.3	777 33.8	815 34.8
8 火	ごはん 牛乳 厚揚げとじゃがいものカレー煮 ピリ辛きゅうり 冷凍みかん	牛乳 厚揚げ 豚肉もも	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく みかん	強化米 米 ジャがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 七味	600 22.5	687 25.6	731 27.1
9 水	ジュース 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ バインゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ 刻みこんぶ もずく ツナ 豚肉もも ベーコン たまご	えだまめ キャベツ ごぼう たまねぎ なす にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ	強化米 米 黒砂糖 ごま サラダ油 バインゼリー 七味	587 25.9	672 29.7	714 31.6
10 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 あじ ベーコン 調理用牛乳	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 ジャがいも 上白糖 オリーブ油 サラダ油 クリームボタージュ	636 31	773 37	789 37.6
11 金	ごはん 牛乳 若鶏と夏野菜のピリ辛 チンゲンサイの鶏スープ	牛乳 ベーコン 若鶏肉もも たまご 中みそ	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 なす にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン えのきたけ きくらげ	強化米 米 でんぶ 上白糖 ごま ごま油 菜種油	667 29.2	773 33.6	825 35.9
14 月	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 24.1	686 27.9	698 29
15 火	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	強化米 米 岡山県産米粉 上白糖 ごま油 菜種油	639 25.5	735 29.2	783 31.2
16 水	夏野菜のカレーライス 牛乳 寒天サラダ 乳酸菌飲料	牛乳 サラダ寒天 糸かまぼこ 牛肉スライス 乳酸菌飲料 粉チーズ	さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが ズッキーニ たまねぎ なす にんにく 赤ピーマン	強化米 米 ジャがいも サラダ油 ぶどうゼリー ドレッシング カレールウ	603 21.1	686 23.7	727 25
17 木	ミートサンド 牛乳 ミネストラスープ ゴーヤチップス	牛乳 てぼう豆 大豆 豚肉ももミンチ ベーコン 粉チーズ	セロリー たまねぎ ホールコーン トマト なす にんじん にんにく パセリ	パン 薄力粉 マカロニ ジャがいも 菜種油 サラダ油 ハヤシルウ	641 25.9	732 29.4	801 31.9

7月の行事と食べ物のお話 (おうちの人とよみましょう。)

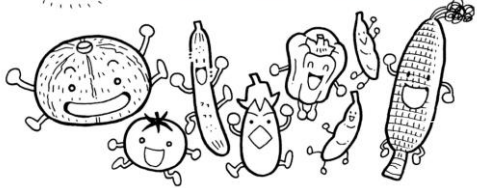
きゅうりよくで
給食に出てくる夏野菜です。
いろいろな色と形が
あります。



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)が多く含まれていま
す。

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

夏野菜を たくさん食べよう



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。
もりもり食べて元気に夏休みをむかえましょう。

◎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。
今月のたまねぎは、学校の農園で収穫されたものを
使用する予定です。

【学校農園の収穫前の様子】



七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧祭」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事をつ
かさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて動かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
ました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまうとのことでした。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
遣や詩歌などの上達を願う風習もあります。