

日 曜		こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			栄養価 (1人分 - kcal) (タボク質 g)		
			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	水	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 じゃがいも 上白糖 三温糖 ごま サラダ油	541 19.2	620 21.5	660 22.6
2	木	ソーイブレッド 牛乳 さわらの香草焼き ラタトゥイユ キャロットスープ	牛乳 さわら 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	ソーイブレッド パン粉 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	672 32.3	817 38.7	833 39.3
3	金	ジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ パインゼリー	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 にんじん ねぎ えのきたけ 干しいたけ	強化米 米 でんぶん 黒砂糖 ごま サラダ油 パインゼリー 七味	588 25.9	673 29.7	715 31.6
6	月	中華風ソフトめん 牛乳 シュウマイ よもぎだんご	牛乳 ロースハム しゅうまい	キャベツ きゅうり にんじん もやし	中華めん 上白糖 ごま油 よもぎだんご	610 22.8	661 24.8	705 26.2
7	火	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き じゃがいものココロコノ煮 そうめん汁 セタゼリー	牛乳 魚そうめん 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	強化米 米 塩こうじ じゃがいも 上白糖 菜種油 サラダ油 パター セタゼリー	696 32.8	794 37.5	832 38.6
8	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 塩わかめ 豚肉もも角 中みそ 赤みそ	そうめんかぼちゃ キャベツ しょうが たまねぎ なす ねぎ	強化米 米 じゃがいも でんぶん 上白糖 ごま 菜種油	652 28.6	755 33	807 35.2
9	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 にがうり にんじん にんにく パセリ	パン 薄力粉 マカロニ じゃがいも 菜種油 サラダ油 ハヤシルウ	641 25.9	732 29.4	801 31.9
10	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 野菜果実ゼリー	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 干しいたけ	強化米 米 上白糖 ごま油 野菜果実ゼリー	576 22.7	655 25.9	695 27.4
13	月	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 ねぎ チンゲン菜 なす にんじん みかん 赤ピーマン 黄ピーマン 生しいたけ	強化米 米 でんぶん はるさめ 上白糖 ごま ごま油 菜種油	674 26.6	776 30.5	827 32.4
14	火	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 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 21.1	686 23.7	727 25
15	水	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 岡山県産米粉 米 上白糖 ごま油 菜種油	639 25.5	735 29.2	783 31.1
16	木	米粉パン 牛乳 チリコンカン フレンチサラダ オレンジゼリー	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 トマトビュール	パン 上白糖 サラダ油 オレンジゼリー フレンチドレッシング	658 28.4	784 33.6	801 34.8

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
給食に出てくる野菜です。
いろいろな働きがあります。

◎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。



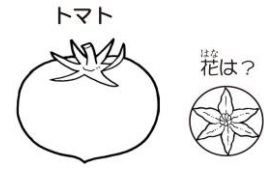
シャキシャキとした歯ごたえと表面の細かい
イボがあるのが特徴です。みずみずしい野菜
の一つです。



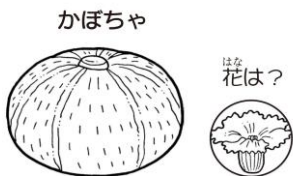
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い
野菜です。赤や黄色のカラフルなピーマンは
甘みがあるのが特徴です。



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



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



みな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。

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
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様ががらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
あ
か
え
な
く
な
っ
て
し
ま
っ
た
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。