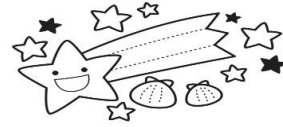


# 給食予定献立表



月	火	水	木	金
<p>★食品の3つのグループ★</p> <p>○赤は筋肉や血液・骨などからだを作ります ○黄は働く力や体温のもと(エネルギー)を作ります ○緑は風邪を予防し、体の調子を整えます</p> <p>夏休みも <b>早起</b> <b>早寝</b> <b>朝ごはん</b> 忘れずに!</p>				
		1	2	3
		ごはん チンゲン菜の中華風スープ チンジャオロース 中華あえ	黒ごまパン ウインナーのスープ ミートペンネ ささみときゅうりのサラダ ☆米粉のガトーショコラ	ゆかりごはん えのきのみそ汁 かぼちゃコロケ 小松菜のなめたけあえ
赤		牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 ウインナー とり肉 ささみ肉	牛乳 とうふ コロケ
黄		ごはん ごま	黒ごまパン ペンネマカロニ 米粉のガトーショコラ	ごはん 油
緑		チンゲン菜 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり もやし レタス しめじ	白菜 にんじん しめじ 大根 きゅうり	ゆかり えのき キャベツ 小松菜 白菜 なめたけ かぼちゃ
		小609kcal 中739kcal	小704kcal 中892kcal	小595kcal 中732kcal
6	7	8	9	10
	★七夕メニュー★			納豆の日
ごはん メンチスープ ほたての香り炒め 杏仁フルーツ	スパゲティナポリタン もやしのスープ ☆星形ハンバーグ ブロッコリー ミントマト ☆七夕ゼリー(ぶどう・豆乳)	ごはん とうふ入り五目汁 やきさば 切干大根のにんにくソテー	くるみパン ジュリアンスープ ミートボールのトマト煮 かぼちゃパイ	ごはん しめじのみそ汁 すり身あげ キャベツのごま酢あえ 納豆
赤	牛乳 たまご とり肉 ほたて	牛乳 とうふ さば 油あげ ベーコン	牛乳 ベーコン ミートボール	牛乳 油あげ すり身 納豆
黄	ごはん 杏仁ゼリー	ごはん	くるみパン パイ 油	ごはん ごま 油
緑	白菜 にんじん しょうが 赤ピーマン 青ピーマン 玉ねぎ みかん パイン	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ エリンギ にんにく	白菜 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 黄ピーマン 青ピーマン かぼちゃ	しめじ キャベツ きゅうり にんじん
	小644kcal 中847kcal	小658kcal 中861kcal	小611kcal 中760kcal	小682kcal 中819kcal
13	14	15	16	17
	ゼリーの日			★食育の日★
ごはん かぼちゃもちスープ 白身魚フライ 高野どうふの煮物	みそラーメン にらまんじゅう ポテトサラダ オレンジゼリー	夏野菜カレー 小松菜のサラダ ☆冷凍みかん	コッペパン コーンポタージュ とり肉の香草焼き 3色野菜の洋風きんぴら	ごはん とうふのあんかけスープ ウインナーと長芋の炒め物 リボンサラダ
赤	牛乳 とり肉 油揚げ 白身魚フライ 高野どうふ	牛乳 ぶた肉	牛乳 とり肉	牛乳 とうふ ぶた肉 ウインナー チーズ ハム
黄	ごはん かぼちゃもち 油	ごはん じゃがいも はるさめ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす 青ピーマン にんにく しょうが 小松菜 コーン みかん	コッペパン バター ごま	ごはん 長芋 油
緑	白菜 にんじん しいたけ ねぎ さやえんどう	もやし 白菜 ねぎ メンマ きゅうり にんじん コーン	玉ねぎ コーン ごぼう にんじん 黄ピーマン パセリ	にんじん ほうれん草 たけのこ しいたけ インゲン もやし きゅうり パセリ
	小688kcal 中858kcal	小686kcal 中889kcal	小708kcal 中936kcal	小657kcal 中865kcal
20	21	22	23	24
		★土用の丑の日メニュー★		
海の日	冷やしたぬきうどん ちくわのごまあげ ごぼうサラダ	うなぎ丼 かぼちゃのみそ汁 ふきとこんにやくの煮物 りんご	バターロール ほうれん草のスープ ミートオムレツ レンコンのオリーブオイル炒め トワヴェールアイス(バニラ)	ごはん 白菜のみそ汁 厚あげの野菜あんかけ たこの酢の物
赤	牛乳 ささみ肉 ちくわ	牛乳 国産うなぎ ぶた肉	牛乳 ミートオムレツ ぶた肉	牛乳 油あげ 厚あげ たこ わかめ
黄	うどん あげ玉 マヨネーズ 油	ごはん	バターロール アイスクリーム	ごはん
緑	きゅうり もやし にんじん ごぼう	かぼちゃ 白菜 ふき こんにやく にんじん りんご	ほうれん草 にんじん レンコン ブロッコリー にんにく パセリ レモン汁	白菜 玉ねぎ しめじ 赤ピーマン きゅうり キャベツ
	小604kcal 中770kcal	小605kcal 中779kcal	小784kcal 中933kcal	中711kcal

～今月の食べ物～『うなぎ』

土用の丑の日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代頃からといわれています。  
うなぎはビタミンAなどのビタミン類や鉄などの無機質が豊富に含まれています。暑い夏を乗り切るために、うなぎは昔から食べ継がれてきました。また、意外と知られていないのが、うなぎの毒。血液中にイクシオトキシンという毒が含まれていますが、加熱すると毒性がなくなります。うなぎを刺身で食べる習慣がないのは、こういう理由からなのです。



暑いからといって、そうめんやアイスばかり食べていませんか？冷たいものや甘いものばかり食べるのは夏バテの原因に。食べ過ぎには注意が必要です！