

日	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう 調味料・その他
エネルギー (kcal)					
たんぱくしつ (g)					
カルシウム (mg)					
1 (火) 578kcal 28.8g 288mg	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそからめ ゆでキャベツ もずくのすましじる	ぎゅうにゅう かつお ◎あかみそ	しょうが ◎キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ◎ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ みりん (けずりぶし) しょうゆ
2 (水) 579kcal 20.0g 270mg	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん てづくりごまドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎キャベツ	たまねぎ にんじん しろねぎ ◎キャベツ えだまめ とうもろこし	◎ごはん でんぶん ◎うどん さとう ねりごま あぶら	(けずりぶし) しょうゆ みりん さけ カレーこ カレールウ す しょうゆ しお
3 (木) 584kcal 25.7g 257mg	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからめ ごもくワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ ◎キャベツ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ワントン	しょうゆ みりん ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
4 (金) 575kcal 20.8g 375mg	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのマーボー あらめのナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎あかみそ あつあげ あらめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ なす もやし ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ す こしょう
7 (月) 589kcal 21.6g 306mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう やきそば みかんのゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎キャベツ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ みかん	コッペパン ◎ちゅうかめん あぶら みかんゼリー	しお こしょう ウスターソース
8 (火) 575kcal 23.8g 261mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのれもんふうみ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	レモンかじゅう しょうが たまねぎ にんじん とうがん ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ しお こしょう ちゅうかスープのもと しょうゆ
9 (水) 658kcal 18.3g 366mg	ごはん ぎゅうにゅう ジャンバラヤ じゃがいものあげに ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに ピーマン さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ
10 (木) 575kcal 21.9g 311mg	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし あかじそふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき ツナオイルづけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにゃく) さとう じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ あかじそふりかけ
11 (金) 588kcal 25.3g 322mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう きゅうりのしおもみ ぼんじる	ぎゅうにゅう いわし ◎だいず あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	きゅうり にんじん ごぼう かぼちゃ なす さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ しお (けずりぶし)
14 (月) 579kcal 22.0g 331mg	コッペパン ぎゅうにゅう おやこビーンズ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ◎だいず ベーコン	えだまめ にんにく たまねぎ にんじん なす スズキエニ トマトみずに ピーマン	コッペパン でんぶん あぶら さとう オリーブオイル さとう	しょうゆ コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
15 (火) 576kcal 23.1g 538mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ キャベツのふうみづけ かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう きびなご あぶらあげ しろみそ	しょうが キャベツ しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにゃく)	しょうゆ さけ しょうゆ す (けずりぶし)
16 (水) 633kcal 20.0g 277mg	ごはん ぎゅうにゅう ボークカレー キャベツとツナのサラダ プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオイルづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに にんじん キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	しお こしょう カレーこ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース しお こしょう

※都合により、^{つごう}食材や^{しょくざいこんだて}献立が^{へんこう}変更になる場合があります。^{ばあい}

★ ♪ ♫ がつな の か たなはた 7月7日は七夕です。 ♪ ♫ ★ ♪ ♫ ★ ♪ ♫ ★ ♪ ♫



ごはん以外に◎があるときは、
 こんだてめい らん し
 献立名の欄に  でお知らせします。



ほか
他にもたくさんの
なつやさい どうじょう
夏野菜が登場します。
こんだてひょう
献立表から
さがしてみしょう。

なつやさいた
夏野菜を食べよう！

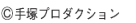
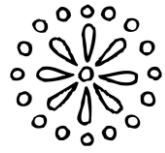


とうがんは、皮が厚く、
冬まで保存できることから
「冬瓜」と書きます。水分が多く
含まれていて、体を冷やす働きが
あるので、暑い夏に食べるのに
ぴったりの野菜です。

ピーマンは、独特の苦みがあり
 ますが、ビタミンCとβカロテンの
 えいようそ ほうふ やさい
 栄養素が豊富な野菜です。
 あか きいろ
 赤や黄色のカラフルなピーマンは、
 あま
 「パプリカ」といい、甘みがあるのが
 とくちょう
 特徴です。

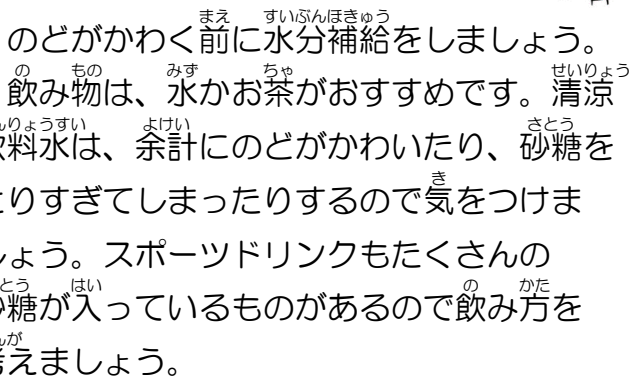
ズッキーニは、みどりいろ 緑色で ほそなが 細長い形で、
に きゅうりとよく似ていますが、
な かま かぼちゃの仲間です。かぼちゃとの
ちが 違いは、かんじゆく 完熟する前の まえ 未熟な実を
た 食べることで、あじ 味にクセがない為、
なま 生でも炒めても いた 煮込んでも に 美味しく
た 食べられます。





《センター校・園》

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう



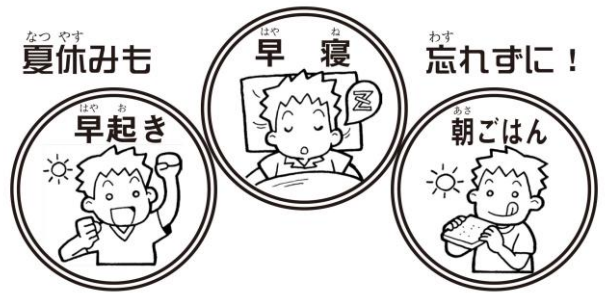
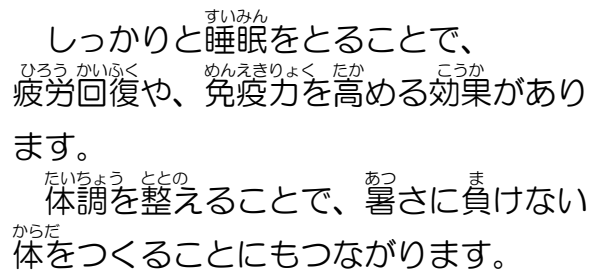
あさ ひる う にち かい しよくじ
朝・昼・夕、1日3回の食事をしましょう。

きそく ただ せいかつ まいにち おなじ
規則正しい生活をして、毎日だいたい同じ

じかん しよくじ たいせつ
時間に食事をする時間も大切です。

しゆしよく しゆさい ふうさい えいよう
主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの

しよくじ こころ
よい食事を心がけましょう。



えいせい き
衛生に気をつけよう！

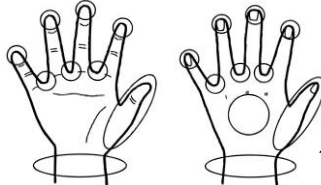
えいせい きほん てあら ていない て あら め み よこ
衛生の基本は手洗いです。丁寧に手を洗い、目に見える汚れは
もちろん、目に見えない細菌もしっかり洗い流しましょう。



①石けんを使い、しっかりと泡立てましょう。



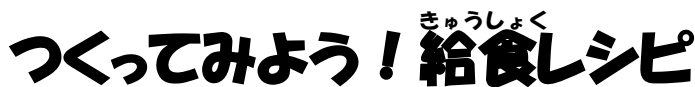
②指先、つめ、指のあいだ、手首など、汚れが
たまりやすく、洗にくいところも意識して
こすり洗いをしましょう。



手のひらだけでなく、
手の甲もしっかり
こすりましょう。

③洗ったあとは、きれいなハンカチや
タオルで、しっかりと水気を
ふきとりましょう。





ラタトゥイユ

7月14日の^{がつ}^か^{こんだて}献立より

ざいりょう にんぶん
〈材料 4人分〉

ベーコン	30g	^{みず} 水	50ml
^{たま} 玉ねぎ	180g	☆コンソメ	4g
にんじん	80g	☆ ^{さとう} 砂糖	^こ 小さじ1
なす	80g	☆ケチャップ	^{おお} 大さじ1/2
ズッキーニ	40g	☆ ^{みず} トマト水煮	100g
ピーマン	20g	☆しょうゆ	^こ 小さじ1
オリーブオイル	^こ 小さじ1		
おろしにんにく	2g		

ラタトゥイユは「夏野菜の煮込み料理」という意味
です。好きな野菜を入れて作ってもおいしいですよ。

〈^{した}下ごしらえ〉

- ・ベーコンは、1cm幅^{はば たんざく き}の短冊^{たんさく}切りにする。
- ・玉ねぎ、ピーマンは1.5cmの色紙^{しきしき}切りにする。
- ・にんじん、なす、ズッキーニは5mm厚^{あつ}のいちょう^ぎ切りにする。

つく かた
〈作り方〉

- ①鍋にオリーブオイル、おろしにんにくを入れて香り^いをだし、ベーコンを入れて炒^{いた}める。
- ②玉^{たま}ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニを入れて、さら^{いた}に炒める。
- ③水^{みず}、調味料☆を入れて、野菜^{やさい}がやわらかくなるまで煮^に込む。
- ④ピーマンを加^{くわ}え、ひと煮^た立ちさせたら、完成^{かんせい}。

