

7月献立表

げつようび	かようび 1日	すいようび 2日	もくようび 3日	きんようび 4日
旬の野菜は枝豆です！ 	ごはん たらのカレー揚げ (小松菜のお浸し) ひじきのマヨサラダ みそ汁	ごはん 肉団子と白菜のスープ みそだれポテト	黒糖食パン ミートポテト キャベツのレモンマリネ 牛乳	鶏そぼろ丼 カラフル春雨サラダ グレープゼリー 
7日	8日	9日	10日	11日
とうもろこしごはん 和風ソースハンバーグ (ブロッコリー・人参) 短冊サラダ そうめん汁 	食パン(いちごジャム) バターソースチキン (キャベツのソテー) コンソメマヨジャーマンポテト 洋風スープ	ごま味噌うどん おさつコロケ フルーツポンチ 	ハヤシライス グリーンサラダ 牛乳	ごはん 豚の生姜焼き 高野豆腐の含め煮 豆乳スープ
14日	15日	16日	17日	18日
ごはん 回鍋肉 ツナじゃが 牛乳	菜飯 鶏肉のレモンソースかけ (ブロッコリー・人参) カレー金平 すまし汁 	ごはん あじの生姜煮 (かぼちゃ・スナッブえんどう) 切り干し大根のごま和え みそ汁	コッパパン クリームシチュー かぼちゃとブロッコリーのソテー ピーチゼリー	ツナのトマトソーススパゲッティ ブロッコリーとパプリカのマリネ コーンバターフライ 
414 kcal	424 kcal	346 kcal	557 kcal	404 kcal
タンパク質 12.4 g	タンパク質 17.6 g	タンパク質 9.4 g	タンパク質 21.4 g	タンパク質 16.6 g
脂質 9.0 g	脂質 17.0 g	脂質 9.1 g	脂質 15.5 g	脂質 8.0 g
炭水化物 70.9 g	炭水化物 50.2 g	炭水化物 56.6 g	炭水化物 83.0 g	炭水化物 66.4 g
食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 1.2 g	食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 2.1 g
483 kcal	459 kcal	358 kcal	423 kcal	372 kcal
タンパク質 18.7 g	タンパク質 17.4 g	タンパク質 15.3 g	タンパク質 14.3 g	タンパク質 12.8 g
脂質 11.5 g	脂質 11.9 g	脂質 3.0 g	脂質 15.1 g	脂質 8.5 g
炭水化物 76.2 g	炭水化物 70.6 g	炭水化物 67.5 g	炭水化物 57.5 g	炭水化物 61.1 g
食塩相当量 0.9 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 1.2 g
  今月のご当地メニュー は広島県です！ 				
       				
       				



給食だより



まぶしい日差しがさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきます。太陽の光をいっぱいに浴びて真っ赤に育ったトマトやみずみずしいキュウリなど、夏はまさに野菜の季節です！蒸し暑さのため食欲が低下してバテがちな夏こそ、栄養豊富な野菜をたっぷり食べて元気になりましょう！

今月の旬の食材は…

えだまめ 「edamame」 (エダマメ)

枝豆は、大豆が熟す前に収穫した野菜でそのままでも調理しても他の野菜と一緒に食べられます。

枝豆には、血圧の上昇を抑える作用があるといわれるカリウムや、造血作用のある葉酸が豊富に含まれています。また整腸作用のある不溶性食物繊維も豊富に含まれており、便秘予防に効果が期待できます。



給食レシピ紹介

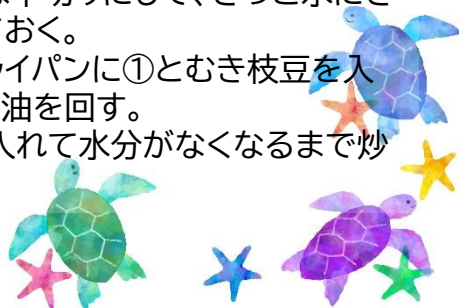
カレー金平

●材料(幼児1人分)

- ・ごぼう…25g
- ・人参…10g
- ・むき枝豆…8g
- ・油…1g
- ☆濃口醤油…2g
- ☆砂糖…1g
- ☆酒…1g
- ☆カレー粉…0.1g

●作り方

- ①ごぼうと人参は千切りにして、さっと水にさらし水気をきっておく。
- ②油を熱したフライパンに①とむき枝豆を入れて炒め、全体に油を回す。
- ③☆の調味料を入れて水分がなくなるまで炒めて完成です。



「今月のご当地メニュー」

7月15日にご提供



- ・菜飯(広島菜)
- ・鶏肉のレモンソースかけ



・広島菜

広島菜とは、広島市で生産されるアブラナ科に属する野菜で白菜の一種です。漬け菜として主に使用され、高菜・野沢菜とともに日本三大漬菜に数えられます。



・レモン

広島県は、レモンの生産量が日本一で、全国51%の生産量を誇ります。

主に瀬戸内海の島々を中心に生産が行われています。気候が温暖で、平地や水源の少ない島しょ部では、古くから柑橘類が栽培されていて、レモンの栽培も抵抗なく受け入れられたようです。

