

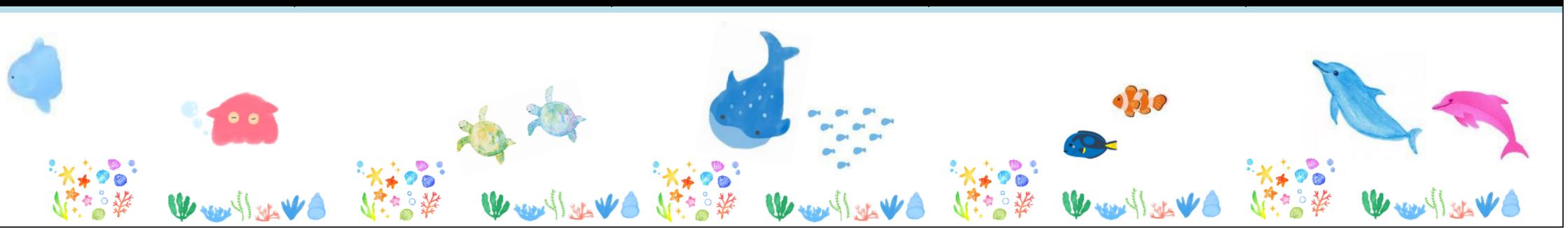
7月 献立表

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 
	エネルギー 384 kcal タンパク質 13.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 64.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 410 kcal タンパク質 10.5 g 脂質 8.4 g 炭水化物 73.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 444 kcal タンパク質 18.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 52.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 502 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 85.9 g 食塩相当量 1.4 g
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 おさつコロッケ 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
エネルギー 414 kcal タンパク質 12.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 70.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 424 kcal タンパク質 17.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物 50.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 346 kcal タンパク質 9.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 56.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 557 kcal タンパク質 21.4 g 脂質 15.5 g 炭水化物 83.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 404 kcal タンパク質 16.6 g 脂質 8.0 g 炭水化物 66.4 g 食塩相当量 2.1 g
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・スナップえんどう) 切り干し大根のごま和え みそ汁	コッパン 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	ツナのと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 
エネルギー 483 kcal タンパク質 18.7 g 脂質 11.5 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 459 kcal タンパク質 17.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 70.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 358 kcal タンパク質 15.3 g 脂質 3.0 g 炭水化物 67.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 423 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 57.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 372 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 61.1 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！



仕入れなどの都合によりメニューを変更させていただく場合があります。ご了承ください。



給食だより



「今月のご当地メニュー」

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乗り切りましょう！

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。



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。

