


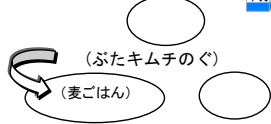

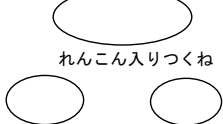











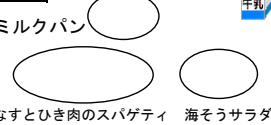

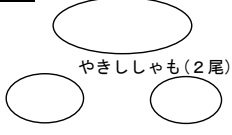

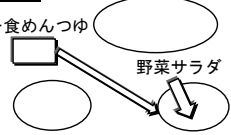

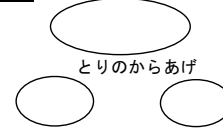

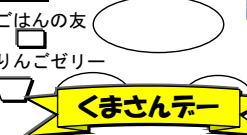






	月	火	水	木	金	
献立	<p>*****</p> <p>今月より、火・金がパンになります。</p>  <p>*****</p> <p>食育の日の献立</p> <p>19日は食育の日 ふるさとくまさん(熊産)デーです。 ~今月の献立 16日(木)実施~</p> <p>ごはん 牛乳 タイピーエン 夏やさいのあまからいため</p>	<p>今月使う旬の食材</p>  <p>枝豆 ズッキーニ ピーマン トマト きゅうり なす ゴーヤ かぼちゃ いんげん</p>	<p>1 こくとうビーンズ </p>  <p>(ぶたキムチのぐ) (麦ごはん)</p> <p>セルフぶたキムチごはん わかめスープ</p> <p>豚キムチに入っている「キムチ」は、はっこう食品とよばれます。乳酸菌(にゆうさんきん)を多くふくんでおり、腸(ちよう)のはたらきをよくしてくれます。</p>	<p>2 ゴーヤとポテトの卵とじ </p>  <p>れんこん入りつくね</p> <p>麦ごはん オニオンスープ</p> <p>ゴーヤには、ビタミンCをはじめ、ミネラルが多くふくまれています。ゴーヤの栄養成分は、夏バテを予防したり、食欲を出すはたらきをします。給食では、苦味があまり出ないように工夫し、食べやすく調理をしています。</p>	<p>3 れんこんサラダ </p>  <p>オムレツ</p> <p>ひのくにパン ミネストローネ</p> <p>ミネストローネには、イタリア語で「具だくさんのスープ」という意味があります。イタリアでは、必ずしもトマトを入れるというきまりはなく、自由に食材を組み合わせて作る日本のみそ汁のような料理だそうです。</p>	
		Kcal		小587 中753	小570 中771	小613 中791
		赤		豚肉 牛乳 とうふ 大豆 わかめ 米 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏卵 つくね 豚肉 米 油	牛乳 ベーコン 白ひげ豆 大豆 オムレツ パン マカロニ
		黄		麦 ピーナッツ でんぶん 人参 たまねぎ 白菜キムチ ねぎ	麦 油 じゃがいも たまねぎ キャベツ ゴーヤ 人参	たまねぎ キャベツ きゅうり 人参 れんこん コーン
緑		もやし キャベツ えのきたけ				
献立	<p>6 切り干し大根のごまずあし </p>  <p>魚のバーベキューソース</p> <p>麦ごはん みそしる</p> <p>牛乳には、カルシウムが多くふくまれるだけでなく、病気の菌(きん)から体を守ったり、イライラをしずめたりするはたらきがあります。苦手な人も、一口は飲んで、病気にまけない体を作りましょう。</p>	<p>7 ポテトサラダ </p> <p>七夕給食</p>  <p>星型ハンバーグ</p> <p>丸パン(カット) コーンクリームスープ</p> <p>今日は七夕です。七夕とは、七月七日の夜に、天の川の両側にいるひこ星とおり姫が、年に一度だけ会えることができるという伝説にちなんだ行事です。今日の給食は、七夕をイメージして作りまし</p>	<p>8 ナムル </p>  <p>ぎょうざ(小1中2)</p> <p>麦ごはん とうふの中華に</p> <p>ぎょうざは中国生まれの食べ物です。日本では焼き餃子が多いですが、本場中国では、水餃子といって、ゆでてたれをつけて食べるのが多いそうです。</p>	<p>9 とうふサラダ </p>  <p>夏やさいカレー (カレールウ)</p> <p>夏野菜は、夏の暑い時期の体にとって必要なビタミンやミネラルがたくさんふくまれているので、汗などで失われた水分を補う働きもあります。残さず食べて、暑さに負けない体を作りましょう。</p>	<p>10 すいか </p>  <p>ミルクパン</p> <p>なすとひき肉のスパゲティ 海そうサラダ</p> <p>なすは英語で「エッグプラント」と言います。日本語になおすと「たまごのような植物」ですが、その名の通り、世界には白いなすもあるそうです。</p>	
	Kcal	小592 中760	小601 中856	小597 中747	小601 中776	小622 中821
	赤	牛乳 豆腐 油揚げ ホキ 米 油 砂糖	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ハンバーグ パン 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 米 油 ごま油	豚肉 牛乳 わかめ 大豆 豆腐 米	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ツナ 海そう パン スパゲティ
	黄	麦 ごま キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	じゃがいも たまねぎ 人参 コーン キャベツ	麦 砂糖 でんぶん ごま 白菜 ちんげん菜 たまねぎ 人参 しょうが	たまねぎ かぼちゃ なす しょうが 人参 キャベツ	なす たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり レモン すいか
緑	切干し大根 人参	きゅうり	ほうれん草 もやし			
献立	<p>13 ゆかりあえ </p>  <p>やしししゃも(2尾)</p> <p>麦ごはん ごもくに</p> <p>ししゃもは、漢字で書くと、「柳(やなぎ)の葉の魚」と書きます。柳の葉のように細長い形をしていることからついたものです。ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。カルシウムを多くふくんでいるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。</p>	<p>14 メンチカツ </p>  <p>一食めんつゆ</p> <p>野菜サラダ</p> <p>ミルクパン 冷やしうどん</p> <p>今日のメンチカツには、熊本県の菊池地域でとれた水田(すいでん)ごぼうが入っています。水田ごぼうは、水をはった田んぼで作られています。やわらかく、アクという、苦みやしびみが少ないのが特徴です。</p>	<p>15 かみかみサラダ </p>  <p>とりのからあげ</p> <p>麦ごはん レタスとトマトのスープ</p> <p>トマトのふるさととは、南アメリカのアンデス高原(こうげん)という所です。最初は食べものではなく、見るためのものとして利用されていたそうです。トマトには、うま味(み)成分のグルタミン酸がふくまれており、加熱することで甘味やうま味が増します。</p>	<p>16 夏やさいのあまからいため </p>  <p>ごはんの友</p> <p>りんごゼリー</p> <p>くまさんデー</p> <p>ごはん タイピーエン</p> <p>今日はふるさとくまさんデーの献立です。夏野菜の甘辛炒めには、疲労回復に役立つビタミンB1(ビ1)を豊富にふくむ、豚肉と夏野菜を使っています。</p>	<p>夏休みも</p>  <p>早寝!</p> <p>早起き!</p> <p>朝ごはん!</p>  <p>がんばろうネ!</p>	
	Kcal	小627 中808	小613 中821	小699 中886		小615 中791
	赤	牛乳 成肉もも 大豆 がんもどき ししゃも	牛乳 メンチカツ ささみ	牛乳 ベーコン さきいか 鶏肉		牛乳 豚肉 うずら卵 いか 豚肉 鶏肉
	黄	米 砂糖 油 麦 こんにやく ごぼう 人参	ミルクパン 冷うどん 麺 油	米 でんぶん 麦 油 小麦粉 油 ごま レタス たまねぎ		米 春雨 ごま油 油 こんにやく キャベツ たまねぎ ねぎ なす
緑	乾しいたけ いんげん たけのこ キャベツ もやし ゆかり	人参 きゅうり キャベツ	トマト キャベツ ごぼう きくらげ 人参	人参 たけのこ ピーマン ふりかけ		

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。