

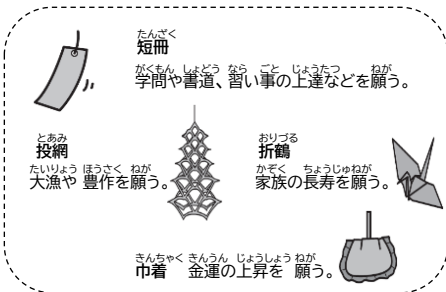


◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名						しょうがっこう 小学校	中学校
			からだ もと 体をつくる基になる(赤)		からだ ちようし ととの もと 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		659	840
		五目豆	ぶたにく だいず	こんぶ	にんじん	こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう	油		
		きびなごの唐揚げ		きびなご(こなつき)				油	25.4	31.3
		きゅうりと春雨の酢の物			にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごま		
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		642	809
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ふかねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん	油		
		もやしとピーマンのナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油		
		冷凍みかん				みかん			23.5	28.7
5	水	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン		619	770
		皿うどん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	チャーメン さとう でんぷん	油		
		シュウマイ	シュウマイ						29.1	35.3
		中華炒め	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ	さとう	ごま油		
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		614	781
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ こめみそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ ふかねぎ				
		豚肉のしょうが焼き	ぶたにく			たまねぎ しょうが		油	23.3	28.6
		野菜炒め			にんじん こまつな	キャベツ		油		
7	金	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		636	749
		千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん		油		
		星のコロッケ					コロッケ	油	20.4	24.1
		ラタトウユ			ピーマン トマト オレガノ	なす たまねぎ にんにく		オリーブ油		
		七タゼリー					七タゼリー			
10	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		604	769
		魚そうめん汁	うおそうめん うすあげ		にんじん こまつな	だいこん はくさい				
		じゃがいも入り卵焼き	とりひきにく たまご		ねぎ	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	23.8	29.3
		クービイリチー	ぶたにく	こんぶ	にんじん	こんにやく しいたけ	さとう	油		
11	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		646	823
		冬瓜の吸い物	とりにく		にんじん	とうがん ふかねぎ しいたけ	はるさめ		21.4	26.2
		たらと野菜の揚げがらめ	たら(こなつき)		にんじん さやいんげん	れんこん しょうが	じゃがいも さとう	油		

季節の行事「七夕」☆彡

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭の行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。



<行事食>

昔、七夕の行事では、小麦粉と米粉を練り、縄の形にねじって油で揚げた「素餅」というお菓子をお供えし、無病息災を願って食べられていました。それが、後に「そうめん」へと変化し、今ではそうめんを食べるようになりました。また、そうめんを天の川に見立てたという説や、そうめんを糸に見立てて、裁縫の上達を願ったという説もあります。

素餅(さくべい)



<七夕飾り>

七夕飾りには、笹竹に願い事を書いた短冊や、折り紙などで作った投網や鶴などを飾り付けた笹飾りがあります。投網は豊作、鶴は長寿を願うなど、それぞれの飾りにも願いが込められています。また、笹竹には、邪気を払う力があるとされるほか、天に向かって真っすぐ伸びることから、願い事を星まで届けてくれるなどとも考えられていました。

◎裏面もごらんください。

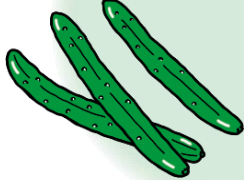


◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
			からだ　もと　あか 体をつくる基になる(赤)		からだ　ちようし　ととの　もと　みどり 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		エネルギー	エネルギー
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	たんぱく質	たんぱく質
12	水	黒砂糖パン　牛乳		牛乳			黒砂糖パン		617	832
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん　ピーマン トマト	たまねぎ　マッシュルーム	スパゲッティ	油		
		ごぼうサラダ				ごぼう　きゅうり　とうもろこし	さとう	油　ごま油　ごま	24.7	32.1
13	木	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		661	835
		筑前煮	とりにく		にんじん　さやいんげん	たけのこ　ごぼう　こんにゃく しいたけ	じゃがいも　さとう	油		
		納豆煮	なつとう　ぶたひきにく		ねぎ	しょうが	さとう		27.2	33.0
		きゅうりのごま和え				きゅうり　もやし	さとう	ごま		
14	金	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		659	821
		とうもろこしのスープ	ベーコン		にんじん	とうもろこし　たまねぎ グリーンピース	でんぷん	油		
		スパイシーチキン	とりにく				でんぷん　じゃようこ	油	26.8	32.8
		キャベツのレモン和え			パプリカ(赤)	キャベツ　レモン	さとう			
18	火	夏野菜カレーライス(麦ごはん)					こめ　おおむぎ		643	813
		夏野菜カレーライス(ルウ)	とりにく	スキムミルク	かぼちゃ　にんじん トマト	たまねぎ　なす　しょうが にんにく		油　カレールウ		
		牛乳		牛乳					21.8	26.6
		ひじきサラダ		ひじき		きゅうり　とうもろこし	さとう	ごま油　油		
		すいか				すいか				
19	水	コッペパン　牛乳		牛乳			コッペパン		616	768
		卵スープ	とりにく　たまご		にんじん　こまつな	たまねぎ		油		
		さばのハーブ焼き	さば		パセリ			オリーブ油	32.3	39.9
		青豆とエリンギのソテー	ベーコン			えだまめ　エリンギ　キャベツ		油		
					エネルギー　平均 634kcal (基準値650kcal)		たんぱく質　平均 24.9g (基準値26.0g)			
					エネルギー　平均 800kcal (基準値830kcal)		たんぱく質　平均30.6g (基準値34.0g)			

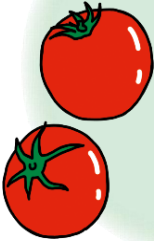
夏の健康づくりに夏野菜！

きゅうり



カリウムが多く、
体のミネラルバ
ランスをとるのに役
立ち、利尿作用も
あるとされます。

トマト



ビタミンC、カ
ロテン、抗酸化作
用のあるリコピン
が豊富。うま味成
分も多い野菜です。

なす



油との相性がと
てもよく、炒めたり、
揚げたりすることで
エネルギーの補給
に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCや
カロテンが豊
富。完熟した「赤
ピーマン」はさら
に栄養豊富にな
ります。

かぼちゃ



栄養価が高
く「野菜の優等
生」とよばれま
す。ビタミンA・
C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ね
そろえています。糖質の
代謝に欠かせないビタミンB₁も多く、甘いものを
とりすぎてしまいがちな
夏にとくに役立ちます。