



中郷小こんだてよていひょう 7月



2012

ひにち	ようび	こんだて ぎゅうにゅうはまいにちつきます	あかのグループ おもにからだをつくるしょくひん	みどりのグループ おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん	きいろのグループ おもにおつやちからになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
2	月	チキンオロウズー やさいスープ くだもの	ぶたにく ベーコン	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ メロン	こめ むぎ さとう じゃがいもアーモンド	654 27 2.3
3	火	わかめごはん なかせとコロリン やさいソテー かきたまみそじる	とうふ ベーコン みそ たまご わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ	こめ むぎ あぶら ばんこ じゃがいも	660 20 2.0
4	水	がんものにつけ けんちんじる キャベツのみぞドレッシング	がんもどき とうふ みそ とりにく わかめ	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	551 20 1.6
5	木	カレーごはん さかなのマリネ クリームスープ デザート	たら とりにく チーズ	たまねぎ きゅうり みかん にんじん アスパラガス	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも	669 27 2.0
6	金	チキンピラフ ほしのコロケ やさいソテー そうめんじる デザート	とりにく ハム たまご	たまねぎ こまつな しいたけ にんじん オクラ ねぎ	こめ むぎ あぶら そうめん	678 21 2.7
9	月	とうがんとぶたにくカレーにつくだに ヘルシーサラダ アーモンドフィッシュ	ぶたにく あさり	とうがん えだまめ にんじん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	557 23 1.9
10	火	まーぼーなす はくさいスープ くだもの	ぶたにく ぎゅうにく みそ だいち ベーコン	なす はくさい にんじん たまねぎ たけのこ すいか	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	579 20 1.9
11	水	キムチチャーハン おしぎょうざ やさいソテー わかめスープ	ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ いら はくさいキムチ ピーマン	こめ むぎ あぶら ごま 乳酸菌飲料	521 20 2.3
12	木	ジャージャーメン アンニドーフ ゆでもろこし	ぶたにく みそ かんでん	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ とうもろこし	ちゅうかめん さとう あぶら	689 27 2.2
13	金	にじますあんかけ ちゅうかいため すましじる のりふりかけ	にじます とうふ こぶ だいち	ピーマン えのき きくらげ たけのこ テンゲンサイ ねぎ	こめ むぎ さとう やきふ ごま	589 25 2.0
17	火	やきにく ちゅうかコンスーフ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん もやし ピーマン だいこん メロン	こめ むぎ さとう あぶら ごま	640 28 2.0
18	水	かぼちゃのそぼろに 料理につくだに とうがんのみそじる くだもの	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ チリメンつくだに	かぼちゃ とうがん ねぎ グリーンピース みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	667 25 2.0
19	木	ツナごはん ししゃもたつたあげ ひじきのために みそじる デザート	ツナ あぶらあげ だいち ししゃも みそ ひじき	にんじん たけのこ ねぎ なす さやいんげん	こめ むぎ あぶら さとう	601 25 3.1
20	金	スタミナどんぶり すましじる うめぼし くだもの	うなぎ たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ みつば しいたけ すいか	こめ むぎ さとう あぶら	607 23 2.8
23	月	じゃがいもとウインナーマトに フレッシュサラダ(トマト) てづくしゼリー	ウインナー ベーコン だいふくまめ カルピス	たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり みかん缶	パン バター さとう じゃがいも	623 20 2.5
24	火	なつやさいかレー ふくじんづけ ヨーグルトあえ えだまめ	ぶたにく チーズ たまご ヨーグルト	にんじん かぼちゃ なす たまねぎ トマト えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	683 24 3.1

梅雨もあがって、いよいよ夏がやってきます。

太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや、紫色の鮮やかななす、緑色のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。中国には「医食同源」といって人の健康を良くしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだという考えがあります。蒸し暑さのため、食欲が低下して、バテがちな夏こそ、色鮮やかな野菜をたっぷり食べて、体の調子をとのえましょう。

野菜は大地から贈り物



旬の野菜

7月給食で使うじゃがいもは「三島ばれいしょ」といって東京の一流ホテルでも使用されているじゃがいもです。また、7月は函南町平井のすいかをつかいます。甘くてシャリシャリした歯ごたえが特徴です。とうもろこしは畑からもぎたての新鮮であまくておいしいとうもろこしです。おいしい野菜やくだものが食べられることに感謝しましょう。

3日のきゅうりしょくのコロケは、三島のじゃがいもを使ったなかせとコロリンだよ。みんなで作った名前のまるいコロケだね。

