



# 中郷小こんだてよていひょう 7月



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ゅくひん	きいろのグループ おもにねつやちからになるしゅくひん	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ゅくひん
1	木	かぼちゃのそぼろに おくらのみそしる	ぶたにく とうふ	こめ さとう	かぼちゃ おくら グリーンピース すいか
2	金	ツナごはん ひじきのために	ツナ ししゃも	こめ さとう	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ いんげん
5	月	キムチチャーハン さんしょくあえ	ぶたにく	パン あぶら	にんじん たまねぎ にら はくさいキムチ きゅうり
6	火	ポークビーンズ てづくりゼリー	ぶたにく	メロンパン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ レタス きゅうり なつみかん
7	水	チキンピラフ やさしいソテー	とりにく	こめ コロケ	たまねぎ ほうれんそう コーン マッシュルーム ねぎ
8	木	まーぼーなす はくさいスーフ	ぶたにく	こめ はるさめ	なす はくさい にんじん たまねぎ たけのこ メロン
9	金	なかざとコロリン かきたまみそしる	とうふ	こめ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ねぎ
12	月	とうがんとぶたにくカレーに チンゲンサイスーフ	ぶたにく とうふ	こめ じゃがいも	とうがん えだまめ チンゲンサイ とうもろこし
13	火	きりぼしごはん オムレツやさしいあんかけ	ちりめんじゃこ みそ	こめ さとう	ゆでぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ しめじ
14	水	さんまのかぼやき じゃがいものみそしる	さんま	こめ でんぷん	にんじん コーン キャベツ ねぎ みかん
15	木	さくらえびごはん あげだしとうふやさしいあんかけ	とりにく とうふ	こめ でんぷん	たけのこ たまねぎ みつば えんどう しめじ しいたけ
16	金	さかなのちゅうかあえ やさしいみそあえ	まぐろ	こめ こんにゃく	キャベツ にんじん にら きゅうり とうがん ねぎ
20	火	とりにくごまソースあえ ちゅうかコーンスーフ	とりにく たまご	こめ ごま	きくらげ コーン ねぎ ミニトマト
21	水	ジャージャーメン えだまめ	ぶたにく	ちゅうかめん さとう	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ
22	木	とうもろこしごはん とうがんにもの	とりにく だいす	こめ でんぷん	とうがん にんじん コーン いんげん たまねぎ
23	金	スタミナどんぶり てづくりゼリー	うなぎ とうふ	こめ やきふ	にんじん たまねぎ みつば ねぎ みかん缶
26	月	わかめごはん じゃがいもそぼろに	わかめ あぶら	こめ あぶら	にんじん なす たまねぎ なぎ すいか
27	火	なつやさいかレー フルーツゼリーヨーグルトあえ	ぶたにく たまご	こめ あぶら	にんじん かぼちゃ なす たまねぎ トマト パイン缶

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、体の調子をととのえましょう。

## 野菜は大地からの贈り物



### 旬の野菜

今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。

9日のきゅうしゅくのコロケは、三島のじゃがいもを使ったなかざとコロリンだ。みんなでつけた名前のコロケだね。

