



中郷小こんだてよていひょう 7月



2011

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 おもにね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)
1	金	とりにく ていやき さんしょくあえ ぶどうまめ みそしる	とりにく だいず こぶ みそ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ みかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	644 25.2
4	月	わかめごはん なかざとコロリン やさいソテー かきたまみそしる	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	650 19.0
5	火	にこみハンバーグ こぶきいも しめじとあおなソテー みそしる	ハンバーグ とうふ みそ	こまつな なめこ しめじ たけのこ みつば	こめ むぎ さとう じゃがいも パター	627 25.0
6	水	じゃがいもとウインナートマトに グリーンサラダ(トマト) てづくりゼリー	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 パター さとう じゃがいも	720 22.0
7	木	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 ほうれんそう にんじん オクラ ねぎ	こめ むぎ あぶら そうめん	698 22.0
8	金	とうがんとぶたにくカレーに つくだに ヘルシーサラダ アーモンドカル	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 23.5
11	月	まーぼーなす はくさいスープ くだもの	ぶたにく きゅうにく みそ 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	582 19.7
12	火	キムチチャーハン むしぎょうざ 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	521 21.4
13	水	ジャージャーメン アンニンドーフ ゆでもろこし	ぶたにく みそ かんてん	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 でんぷん	680 26.5
14	木	さかなのおちゃあげ みそしる きりこぶひりからに デザート	たちうお とうふ こぶ ちくわ みそ たまご	にんじん しいたけ オクラ すりおろしりんご	こめ むぎ さとう あぶら ごま	735 27.0
15	金	やきにく ちゅうかコーンスープ くだもの	きゅうにく 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 27.6
19	火	かぼちゃのそぼろに チリメンつくだに とうがんとみそしる 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 グリーンピース みかん	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	667 25.4
20	水	ツナごはん きびなごフライ キャベツソテー みそしる 乳酸菌飲料	ツナ あぶらあげ きびなご みそ	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ なす	こめ むぎ あぶら 乳酸菌飲料	568 22.2
21	木	スタミナどんぶり すましじる くだもの	うなぎ たまご あぶらあげ とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ すいか	こめ むぎ さとう やきふ	617 24.4
22	金	さばみそに にびたし かきたまじる デザート	さば みそ わかめ とうふ たまご	ほうれんそう コーン はくさい ねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	599 27.0
25	月	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 24.5

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。

4日のきゅうしょくのコロケは、三島のじゃがいもを使ったなかざとコロリンだよ。みんなでつけた名前のまるいコロケだね。

