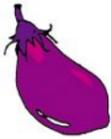


中郷小こんだてよていひょう 7月



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	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
1	水	かぼちゃのそぼろに なっとう おくらのみそしる	牛乳 ぶたにく とりにく なっとう あぶらあげ みそ とうふ	主食 こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ おくら グリーンピース
2	木	やきにく くだもの ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ メロン
3	金	とうふのカレーに ワンタンスープ にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく とうふ わかめ ヨーク	こめ むぎ ワンタン あぶら	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ
6	月	チキンピラフ ほしのコロッケ えいんぎソテー かきたまみそしる	とりにく みそ たまご	こめ むぎ あぶら コロッケ パター	たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう えのきだけ
7	火	まーぼーなす ふいかけ そうめんじる たなぼたデザート	ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	こめ むぎ さとう そうめん ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ねみつば なす
8	水	ミートソース ジャーマンポテト くだもの	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク ベーコン	ソフトめん パター こむぎこ <u>じゃがいも</u>	たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ <u>すいか</u>
9	木	さんまのかぼやき キャベツソテー みそしる えだまめ	さんま あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ はねぎ
10	金	じゃがいもとうがんにの みそしる つくだに どうもろこし	とりにく ちりめんつくだに みそ わかめ	こめ むぎ <u>じゃがいも</u> さとう やきふ	とうがん にんじん はねぎ たまねぎ いんげん
13	月	チンジャオロウスー わかめスープ うめほし くだもの	ぶたにく わかめ	こめ むぎ <u>じゃがいも</u> さとうアーモンド ごま	にんじん たけのこ ビーマン たまねぎ なら みかん
14	火	きりほしごはん さといもコロッケ ゆでキャベツ みそしる	ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら コロッケ さとう	きりほしだいこん キャベツ にんじん はねぎ
15	水	スタミナどんぶり てづくりデザート はくさいスープ	うなぎ ベーコン たまご あぶらあげ	こめ むぎ さとう はるさめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ みかん缶
16	木	どうもろこしごはん ミニトマト さかなのマヨネーズやき みそしる	ちりめんじゃこ たちうお たまご あぶらあげ みそ	こめ むぎ マヨネーズ	とうがん コーン ミニトマト パセリ はねぎ
17	金	メキシカンピーフソテー ジャム やさいスープ くだもの	ぎゅうにく ベーコン チーズ スキムミルク	パン <u>じゃがいも</u> あぶら パター ジャム	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ メロン
21	火	だいずわかめごはん みそしる じゃがいものそぼろに くだもの	だいず ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら <u>じゃがいも</u> さとう	にんじん たまねぎ なす はなぎ <u>すいか</u>
22	水	ジャージャーめん アンニドーフ フレンチポテト	ぶたにく かんてん	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ みかん缶 ポテト
23	木	なつやさいカレー ふくじんづけ フルーツゼリーヨーグルトあえ	ぶたにく チーズ スキムミルク ヨーグルト	こめ むぎ <u>じゃがいも</u> あぶら さとう	にんじん かぼちゃ なす たまねぎ トマト もも缶

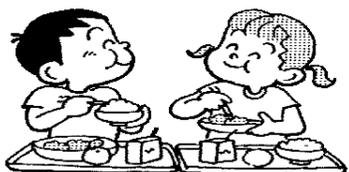


梅雨もあがると、いよいよ暑い夏がやってきます。

野菜は大地からの贈り物



三島でとれた「三島
ぼれいしょ」は一つ、
一つ手で握ってから
風に当ててかわかす
ので甘くて、おいし
いきれいなじゃがい
もになるんだって。



**夏を元気で過ごす
食生活3つの
ポイント**

酸味
〈食欲をそそる工夫〉
○酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど

冷たく
○冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。

香り
○香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます
(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかは毎日食べる〉
夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかり補うことです。
肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

〈夏野菜を毎食たっぷり〉
トマト、ピーマン、インゲン、オクラなど旬の野菜は毎日でも食べられますし、量もたっぷり食べられます。
なお、カロテンの吸収をよくして、たくさん食べるには、植物油のドレッシングでサラダにしたり、炒めるなどするとよいです。

良質のたんぱく質
夏野菜

今月給食で使うじゃがいもは「三島ぼれいしょ」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。又、すいかは「平井のすいか」を使います。甘くてシャリシャリした歯ごたえが特徴です。その土地で出来たものを使うことを地産地消といえます。その他、なす、オクラ、とうがん、かぼちゃ、どうもろこし、枝豆、トマトなどの夏野菜を給食で使います。その時期に採れるものをその時期に使うことを、旬産旬消といえます。

* 毎日の出来上がった献立や調理の様子は、三島市のホームページ、中郷小学校・給食サイトからご覧いただけます。