

日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きいろ	みどりいろ	栄養価
1(金)	ごはん トマトとツナのサラダ レンズまめのコロッケ マーボーなす	ぎゅうにゅう・とうふ まぐろあぶらづけ レンズまめ・ぶたにく とりにく・たまご みそ	こめ・じゃがいも こむぎこ・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう・あぶら オリーブオイル ごまあぶら	キャベツ・きゅうり・なす こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんじん レモン・しょうが ほししいたけ	663 820	19(火)	コンソメポテト かみかみあえ ミートボールのトマトに コーペパン メープルジャム	ぎゅうにゅう レンズまめ・さきいか にくだんご (ガラスープ)	パン・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう メープルジャム アーモンド・あぶら ごまあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんじん トマトかん・しめじ	646 793
4(月)	ごはん ひじきのレモンずあえ かぼちゃのはるまき ペーじゃが	ぎゅうにゅう・ひじき あつあげ・ちくわ かえりいりこ ベーコン・とりにく	こめ・はるまきのかわ じゃがいも・こむぎこ さんおんとう ごまあぶら・あぶら	こんにやく・さやいんげん かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん レモン	670 780	20(水)	ごはん プチトマト きりぼしあえ ししゃものいそべあげ はつぼうさい	ぎゅうにゅう あおのりこ・ししゃも かまぼこ・ぶたにく うずらたまご やきぶた	こめ・こむぎこ でんぶん・あぶら さんおんとう・ごま ごまあぶら	キャベツ・きゅうり きりぼしだいこん たけのこ・たまねぎ ミニトマト・にんじん ピーマン・きくらげ しょうが	629 -
5(火)	ぶたにくとトマトのチーズやき フルーツサラダ コーペパン カルシウムのひ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう・チーズ ぶたにく・ベーコン (ガラスープ)	パン・じゃがいも こむぎこ・さとう オリーブオイル あぶら・バター	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト・パセリ にんじん・レタス パインアップル マッシュルーム	656 826	<p>きゅうりよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介</p> <p>こんねんど しゅん い こんだて しょうかい 今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。</p> <p>★ なすとツナのサラダ(8日) ★</p> <p>ざいりょう にんぶん ＜材料 4人分＞</p> <p>なす 120g 酢 おおさじ1/2 おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1 ツナ缶 30g 砂糖 小さじ2 レッドオニオン 50g (あかたまねぎ) ねぎ 25g</p> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p>つくかた ＜作り方＞</p> <p>① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。 ② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 ④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。</p>					
6(水)	かけてたべてね むぎごはん ピビンパのぐ ながいもフレンチ はるさめスープ	ぎゅうにゅう・たまご あおのりこ・わかめ ぎゅうにく・ぶたにく	こめ・むぎ・ながいも はるさめ・さとう ごま・あぶら ごまあぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ・もやし きくらげ・ほししいたけ しょうが・にんにく	613 748	7(木)	あなごごはん かいそうサラダ カップ ミートローフ そうめんじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・あぶらあげ かいそう・あなご すまき・ぎゅうにく ぶたにく・たまご うずらたまご (こんぶ・けずりぶし)	こめ・そうめん・ごま パンこ・さんおんとう オリーブオイル たなばたゼリー あぶら	オクラ・かんぴょう・ねぎ きゅうり・ごぼう・レタス たまねぎ・ほししいたけ えのきだけ・にんじん しょうが・にんにく	630 765
8(金)	なすとツナのサラダ ちくわのしよくあげ なつやさいカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう・たまご あおのりこ・ちくわ まぐろあぶらづけ だっしふんにゅう ぶたにく	こめ・こむぎこ さんおんとう あぶら・カレールウ	かぼちゃ・ズッキーニ たまねぎ・ピーマン レッドオニオン なす・にんじん・ねぎ しょうが・にんにく	644 793	11(月)	むぎごはん プチトマト うめかつおあえ とりにくねやき ぎゅうどん FCMBARI	ぎゅうにゅう・だいず しろいんげんまめ やきどうふ・ひじき かつおぶし・ちくわ ぎゅうにく・とりにく たまご・(けずりぶし)	こめ・むぎ・パンこ でんぶん・さとう さんおんとう・あぶら	こんにやく・キャベツ きゅうり・ごぼう・ねぎ たまねぎ・ミニトマト ばいにく・きくらげ ほししいたけ・しょうが	582 711
12(火)	こめこのおこのみやき コーンパン トマトサラダ ミネストローネ ピースのひ	ぎゅうにゅう・わかめ しろいんげんまめ あおのりこ・とりにく かつおぶし・ベーコン えび・たこ・たまご (ガラスープ) (けずりぶし)	パン・マカロニ こめこ・じゃがいも でんぶん・さとう さんおんとう オリーブオイル あぶら	キャベツ・きゅうり・ねぎ セロリ・たまねぎ・レタス チンゲンサイ・ミニトマト とうもろこし・にんじん トマトジュース・パセリ レモン・しめじ・にんにく	647 820	13(水)	ごはん ひじきのくるみあえ なすのラザニア もずくスープ	ぎゅうにゅう・もずく ひじき・ぶたにく ベーコン・たまご なまクリーム・チーズ (ガラスープ) (こんぶ)	こめ・くるみ・あぶら ぎょうざのかわ さんおんとう	こまつな・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・にんにく えのきだけ	653 803
14(木)	キムチチャーハン こんにやくサラダ きびなごのからあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・きびなご あおのりこ・わかめ ぶたにく・みそ (けずりぶし)	こめ・スパイスドッグ ふ・じょうしんこ さんおんとう・ごま ごまあぶら・あぶら	こんにやく・かぼちゃ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ・キムチ えのきだけ・にんにく	602 737	15(金)	ごはん たこのマリネ なつやさいのすだた オクラとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・たこ ぶたにく・たまご (ガラスープ)	こめ・こめこ・あぶら じゃがいも・でんぶん さんおんとう オリーブオイル	オクラ・かぼちゃ・なす きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマト・レモン ピーマン・しょうが にんにく	572 796

きゅうりよく こんだて しょうかい
給食の献立紹介

こんねんど しゅん い こんだて しょうかい
今年度は、旬を生かした献立を紹介いたします。「旬の食材」を太字にしています。

★ **なすとツナのサラダ(8日)** ★

ざいりょう にんぶん
＜材料 4人分＞

なす 120g 酢 おおさじ1/2
おろししょうが 小さじ2 しょうゆ 小さじ1
ツナ缶 30g 砂糖 小さじ2
レッドオニオン 50g
(あかたまねぎ)
ねぎ 25g

冷やして食べるとおいしいよ!

つくかた
＜作り方＞

① なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。
② レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。
③ ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。
④ ボウルに②、③とツナ、おろししょうが、ねぎを入れ、調味料と合わせる。

～ 愛媛で採れるなす～

伊予なす
濃い黒紫色
ツヤがあり、皮がしっかりしている

松山長なす
細長い形
皮も実もやわらかい

絹皮なす
大きい卵型
皮が薄くてやわらかい

なすの皮には、「ナスニン」と呼ばれるポリフェノールの一種が含まれ、強い抗酸化作用があります。老化やがんの予防、悪い生活習慣が原因でなりやすい動脈硬化の予防に役立つといわれています。

夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補います。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。

トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等