



日(曜)	こんだてめい				栄養価	日(曜)	こんだてめい				栄養価																								
	ごはん	こまつなのナムル	あじフライ	マーボーなす	上:小学生 下:中学生		ごはん	なすとツナのサラダ	トマト	ごはん	こまつなのナムル	あじフライ	マーボーなす	上:小学生 下:中学生																					
1(金)	ごはん	こまつなのナムル	あじフライ	マーボーなす	704	19(火)	ごはん	なすとツナのサラダ	トマト	ごはん	こまつなのナムル	あじフライ	マーボーなす	697																					
4(月)	ごはん	そくせきづけ	こめこのかきあげ	もずくスープ	688	20(水)	ごはん	なすとツナのサラダ	トマト	ごはん	こまつなのナムル	あじフライ	マーボーなす	824																					
5(火)	ごはん	かんぴょうサラダ	ぶたにくとトマトのチーズ焼き	あつあげのみそしる	667	<div data-bbox="1484 504 2908 1113" data-label="Complex-Block"> <p><b>給食の献立紹介</b></p> <p>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><b>★ なすとツナのサラダ (19日) ★</b></p> <p><b>&lt;材料 4人分&gt;</b></p> <table border="0"> <tr> <td>なす</td> <td>120g</td> <td>酢</td> <td>おさじ1/2</td> </tr> <tr> <td>おろししょうが</td> <td>小さじ2</td> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>ツナ缶</td> <td>30g</td> <td>砂糖</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>レッドオニオン</td> <td>50g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>25g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。</li> <li>レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。</li> <li>ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。</li> <li>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。</li> </ol> </div>										なす	120g	酢	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			ねぎ	25g		
なす	120g	酢	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																																		
ねぎ	25g																																		
6(水)	ごはん	ポテのごまドレサラダ	なすのラザニア	レタスとトマトのスープ	763																														
7(木)	ごはん	きらきらチーズサラダ	チンジャオロース	はるまき	740																														
8(金)	ごはん	カラフルサラダ	おからボール	なつやさいカレー	749																														
11(月)	ごはん	うめドレッシングサラダ	さかなのこまつなソース	キャロットスープ	638																														
12(火)	ごはん	レンスまめのコロッケ	あまなつサラダ	ピースの日	730																														
13(水)	ごはん	ひじきサラダ	じゃがいもとえだまめのチーズ焼き	とうふのチリソース	693																														
14(木)	ごはん	たこのマリネ	なつやさいのすだ	オクラとたまごのスープ	678																														
15(金)	ごはん	のりずあえ	いそもんあげ	ぎゅうどん	682																														

**～ 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