

日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどり	栄養価	日(曜)	こんだてめい	あかい	きい	みどり	栄養価																													
1(金)	きすのあおのり ごまフライ あまなつサラダ ラウトウイユ コッパン	ぎゅうにゅう あおのり・きす とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・ごま さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・なす・にんにく にんにく・レタス あまなつかん	604 821	19(火)	うめドレッシング サラダ むぎごはん ぶたにくとトマトの チーズやき なつやさい カレー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ	むぎ・こめ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら バター・カレールウ	かぼちゃ・キャベツ・なす たまねぎ・ズッキーニ きゅうり・だいこん レタス・トマト・パセリ にんにく・ピーマン ばいにく・しょうが マッシュルーム・にんにく	662 876																													
4(月)	ごはん ひじきのマリネ ホキの ごまネーズやき なつやさいの すぶた	ぎゅうにゅう ひじき・ホキ ぶたにく	こめ・でんぷん さんおんとう ごま オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし なす・にんにく・パセリ ピーマン・もやし レタス・レモン えのきだけ・しょうが	680 901	20(水)	きりほしだいごんの たまごやき コッパン ぎゅうにくと ピーマンの いためもの やさいと にくだんごの スープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しらすほし・たまご ぎゅうにく ぶたにく にくだんご	パン・さんおんとう アーモンド こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・たけのこ あまとうびじん きりほしだいごん たまねぎ・にんにく ねぎ・しょうが しいたけ	599 -																													
5(火)	かいそうサラダ ごはん タコじゃこカツ ぎゅうどん FC今治とのコラボメニュー	ぎゅうにゅう やきどうふ・たこ かいそう えそすりみ ぎゅうにく・たまご	パンこ・こめ でんぷん さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら	いとこんにやく・ごぼう キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんにく・ねぎ・レタス レモン・しいたけ	645 855	<p>給食の献立紹介 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 (12日) ★</p> <p>＜材料 4人分＞</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>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> なすは厚さ1cmのいちよう切り、ねぎは小口切りにする。 レッドオニオンは薄切りにして水にさらす。 ツナ缶の油でなすを炒めて、粗熱をとる。 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>冷やして食べるとおいしいよ!</p> <p>～ 愛媛で採れるなす～</p> <table border="0"> <tr> <td>伊予なす</td> <td>○濃い黒紫色</td> <td>○ツヤがあり、皮がしっかりしている</td> </tr> <tr> <td>松山長なす</td> <td>○細長い形</td> <td>○皮も実もやわらかい</td> </tr> <tr> <td>絹皮なす</td> <td>○大きい卵型</td> <td>○皮が薄くてやわらかい</td> </tr> </table> <p>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。</p> <p>夏野菜を食べて、夏を乗り切ろう!</p> <p>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、カロテンやビタミン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。</p> <p>トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、ピーマン等</p>						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			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	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																																							
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																																						
6(水)	とりにくの カレーあげ コーンパン ぶどうソーダゼリー きくらげの ヘルシーサラダ めかぶスープ	ぎゅうにゅう とうふ・かんてん めかぶわかめ たまご・とりにく とりさきみ	こむぎこ・パン でんぷん・さとう さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら サイダー	かんびよう・キャベツ こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんにく グレープジュース ぶどう・えのきだけ きくらげ・しょうが	648 805	7(木)	わかめごはん オクラのごまあえ コーンのてんぷら しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう わかめ・しらすほし ロースハム・たまご	こむぎこ・こめ もち・ごま なたねあぶら	オクラ・キャベツ きゅうり・こまつな あまとうびじん・ねぎ たまねぎ・とうもろこし にんにく・はくさい しいたけ	664 888																													
8(金)	まめのオムレツ コッパン いぎすどうふ こまつなサラダ パンブキンスープ	ぎゅうにゅう えび しろいんげんまめ きんときまめ・いぎす だいたいこ・ツナ ぶたにく・ベーコン たまご・なまクリーム (にぼし)	パン・さんおんとう ごま・オリーブオイル バター・マヨネーズ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・しめじ きゅうり・こまつな たまねぎ・にんにく パセリ・レモン	653 799	11(月)	ごはん スタミナなっとう かぼちゃと ズッキーニのグラタン ファイバー トマトスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なっとう・ぶたにく ベーコン・とりにく チーズ	もちむぎ・こむぎこ パンこ・こめ さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	かぼちゃ・ごぼう ズッキーニ・たまねぎ チンゲンサイ・トマト ねぎ・しめじ しょうが・にんにく	644 857																													
12(火)	のりのつくだに ごはん なすとツナのサラダ ピーンズ バーグ かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ・ひじき だいたいこ・いんげんまめ のり・ツナ とりにく・たまご	パンこ・こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら	かぼちゃ・ごぼう ズッキーニ・たまねぎ レッドオニオン・なす にんにく・ねぎ しいたけ・しょうが	618 816	13(水)	てりやきチキン ごはん はだかむぎこパン ブルーベリーゼリー うりのすのもの なすの ミートスパゲティー	ぎゅうにゅう わかめ・しらすほし ぎゅうにく ぶたにく・とりにく	はだかむぎこパン スパゲティー でんぷん さんおんとう こめあぶら ブルーベリーゼリー	キャベツ・うり たまねぎ・にんにく ピーマン・しょうが マッシュルーム トマトピューレ なす・にんにく	686 832																													
14(木)	ごはん しゃぶしゃぶサラダ さけのなんばんづけ うちまめの みそじる	ぎゅうにゅう だいたいこ・あぶらあげ わかめ・さけ ぶたにく・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ でんぷん・ごま さんおんとう ごまあぶら なたねあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんにく ねぎ・もやし レタス・えのきだけ	680 909	15(金)	げんきがでるレバー ごはん カラフルサラダ ポトフ マーマレード&マーガリン	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく・ぶたにく ぶたレバー ウインナー	パン・じゃがいも でんぷん・こめあぶら さんおんとう オリーブオイル なたねあぶら マーマレード マーガリン	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ ミニトマト・にんにく ピーマン・レタス レモン・しょうが にんにく	688 835																													