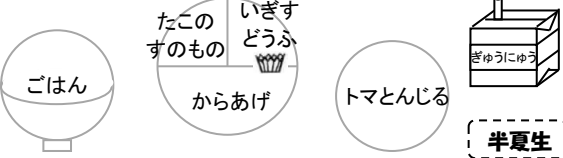
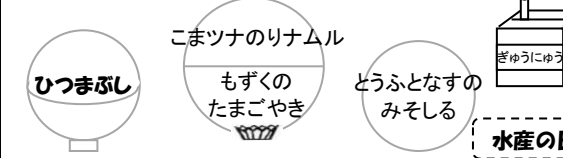
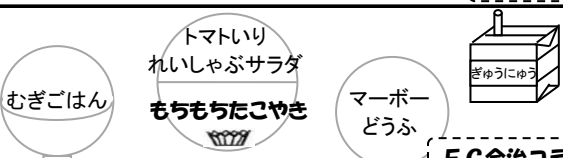
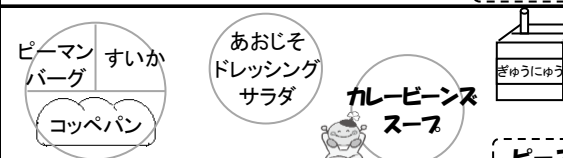
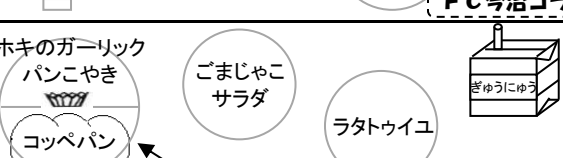
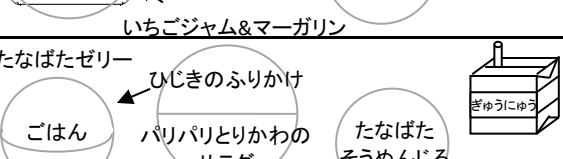
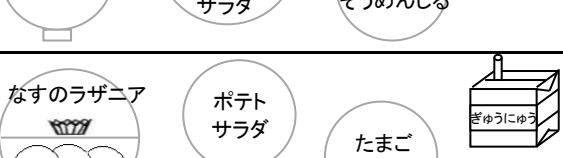
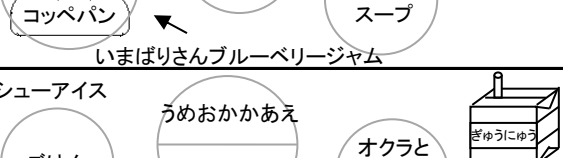
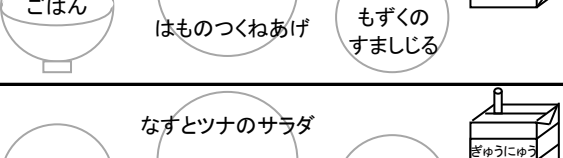
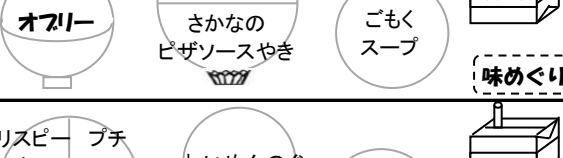
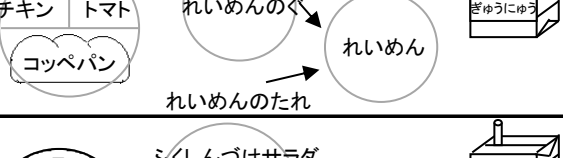
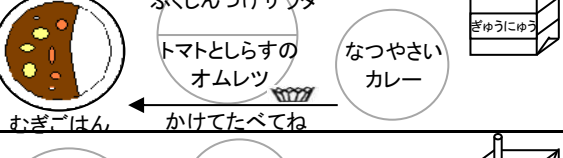
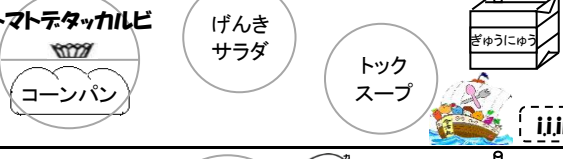


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
1 (火)		ぎゅうにゅう なまだいずこ・わかめ いぎす・えび・たこ ぶたにく・とりにく みそ (にぼし)	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう こめあぶら	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ トマト・にんじん しょうが・にんにく	586 753	16 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ のり・もずく・あなご まぐろあぶらづけ たまご・みそ (にぼし) (けずりぶし)	こめ・さとう ごま・ごまあぶら	きゅうり・こまつな しそ・たけのこ・たまねぎ なす・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ	589 789
2 (水)		ぎゅうにゅう とうふ・あおのりこ かんてん・かつおぶし たこ・ぶたにく・みそ (けずりぶし)	こめ・むぎ・こむぎこ こめこ・こめあぶら でんかす・でんぷん ごまあぶら・さとう マヨネーズ	キャベツ・きゅうり べにしょうが・たけの こたまねぎ・ミニトマト にんじん・しろねぎ レタス・ゆずかじゅう ほししいたけ・しょうが にんにく	619 798	17 (木)		ぎゅうにゅう だいたず・きゅうにく ぶたにく・ベーコン たまご (カラスープ)	パン・こむぎこ じゃがいも・さとう こめあぶら ドレッシング	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・パセリ ピーマン・すいか	581 732
3 (木)		ぎゅうにゅう あおのりこ・ひじき しらすぼし・ホキ とりにく	パン・パンこ さとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら・バター いちごジャム マーガリン	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・ミニトマト トマトかん・なす にんじん・ピーマン にんにく	576 737	きゅうりよく こんだて しょうかい 給食の献立紹介 今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：トマト、きゅうり】 ★ トマト入り冷しゃぶサラダ (2日) ★ ＜作り方＞ ① たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。 ② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。 ③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて冷水にとる。 ④ 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味を整える。火を止め、パットに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。 ⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。 ⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤にからめる。 ゆず風味ジュレは、作りやすい量で作ってください。冷蔵庫で2～3日保存できます。肉料理や魚料理にかけてもおいしいですよ。 暑くなると、食欲がなくなり、疲れやすくなったり体がだるくなったりする「夏バテ」の症状が出やすくなります。そんな時に、活躍してくれるのが酸味がある食べ物です。食欲がないときには、レモン、梅干し、酢など、酸味があるものを料理に利用すると食欲が増します。疲労回復にも役立ちます。					
4 (金)		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし かまぼこ・とりにく (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・そうめん こめこ・でんぷん さとう・こめあぶら たなばたゼリー ごまあぶら	オクラ・きゅうり あかしそ・たまねぎ トマト・にんじん・ねぎ レタス・えのきだけ	622 795						
7 (月)		ぎゅうにゅう・だいず ぎゅうにく・ぶたにく たまご・チーズ	パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・さとう こめあぶら マヨネーズ ブルーベリージャム	えだまめ・きゅうり たまねぎ・なす・にんじん こまつな・にんにく トマトビュレ	603 733						
8 (火)		ぎゅうにゅう あおのりこ・もずく かつおぶし・たまご はますりみ・あかいた (こんぶ) (けずりぶし)	こめ・こむぎこ さとう・こめあぶら シューアイス	えだまめ・オクラ キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん ばいにく・えのきだけ	599 759						
9 (水)		ぎゅうにゅう・ホキ まぐろあぶらづけ ぎゅうにく・とりにく ウィンナー・チーズ	こめ・じゃがいも さとう・ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・なす にんじん・はくさい きいろピーマン・きくらげ しめじ・しょうが	582 769						
10 (木)		ぎゅうにゅう やきぶた・とりにく たまご	パン・こむぎこ ちゅうかめん コーンフレーク ごまあぶら マヨネーズ	きゅうり・ミニトマト もやし	612 752						
11 (金)		ぎゅうにゅう とうにゅう しらすぼし・たまご ぎゅうにく・ベーコン	こめ・むぎ・さとう ごま・こめあぶら バター・カレールウ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・ふくしんづけ たまねぎ・トマトかん トマト・なす・にんじん ピーマン・もやし りんごソース・しょうが にんにく	609 782						
14 (月)		ぎゅうにゅう しおこんぶ・チーズ かつおぶし・とりにく なまクリーム	パン・もち・さとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこしペースト とうもろこし・トマト にんじん・もやし きくらげ	571 739						
15 (火)		ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく・みそ (にぼし)	こめ・むぎ じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	こんにやく・かんぴょう ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・ほうれんそう ほししいたけ・しょうが	573 742						