



月	火	水	木	金
すもも 7/13(水) すももは、見た目はちいさな桃のようですが、桃とはちがう植物です。6月から9月ごろまでが旬で、さっぱりとした甘みと酸味が特徴で、果汁がたっぷりのくだものです。皮はうすいため皮ごとまるかじりして食べ、中心にある大きな種は食べられません。旬のくだものをたのしみましょう！	いろ いろいろ	しょっき おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	ひづけ その日のメニュー (もりつけ図)	1. いがスマイル給食 牛乳 メロン のりポテト 減量麦ごはん チンジャオロース
	みどり	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にももの、サラダ	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 638 kcal 23.2 g 21.8 g
	オレンジ	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの	あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品	あか きゅうにゅう いがうし みそ あおのり こめ むぎ あぶら さとう てんぷん ごまあぶら じゃがいも にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン たけのこ メロン

4	5	6. いがスマイル給食	7. ☆たなばたこんだて☆	8
牛乳 ほうれんそうのごま和え 鯖の咖喱焼き 麦ごはん けんちん汁	牛乳 チンゲンサイの中華和え 麦ごはん マーボー茄子	牛乳 アスパラの和風スパゲティ 刻みのみり 減量ミルクパン ドレッシングサラダ	牛乳 オクラときゅうりの甘酢和え ソースを かけよう！ 白ごはん 七塔そうめん汁	牛乳 茹でとうもろこし 豆腐の肉みそかけ 麦ごはん 切干大根のきめ煮
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 594 kcal 27.3 g 17.7 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 581 kcal 17.3 g 17.7 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 593 kcal 25.6 g 19.6 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 564 kcal 25.7 g 11.3 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 676 kcal 26.0 g 17.6 g
あか きゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ き こめ むぎ ごま こんにやく みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ き こめ むぎ あぶら ラード さとう はるさめ てんぷん ごまあぶら なす にんにく しょうが ねぎ みどり チンゲンサイ にんじん キャベツ	あか きゅうにゅう ぶたにく ベーコン のり き ミルクパン あぶら スパゲティ なのはなオイル さとう みどり にんにく にんじん たまねぎ なましいたげ アスパラガス キャベツ きゅうり	あか きゅうにゅう さけ き こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら そうめん みどり しょうが にんにく ねぎ オクラ にんじん きゅうり だいこん	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ き こめ むぎ あぶら さとう こんにやく みどり とうもろこし きりぼしだいこん にんじん

11	12	13	14	15
牛乳 ほうれんそうの信田和え 梅ちりふりかけ 麦ごはん 肉じゃがのうま煮	牛乳 モロヘイヤの和えもの わかさぎの揚げからめ 麦ごはん ひじき豆腐	牛乳 すもも ツナサラダ 黒糖パン 菓物のクリームコーンスープ	牛乳 小松菜とキャベツの織田和え 鰯のかば焼き 白ごはん かぼちゃのみそ汁	牛乳 ピーンズサラダ 伊勢肉と夏野菜の咖喱ライス
エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 597 kcal 23.5 g 14.4 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 603 kcal 23.6 g 16.6 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 620 kcal 23.1 g 21.0 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 635 kcal 24.0 g 19.5 g	エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 640 kcal 21.3 g 20.2 g
あか きゅうにゅう とうりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ き こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま みどり ほししいたげ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ つめ	あか きゅうにゅう わかさぎ だいず ひじき あぶらあげ き こめ むぎ てんぷん あぶら さとう こんにやく みどり モロヘイヤ もやし ごぼう にんじん	あか きゅうにゅう ベーコン なまクリーム ツナ こくとうパン あぶら こめこ パター さとう き セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり すもも	あか きゅうにゅう いわし のり あぶらあげ みそ き こめ てんぷん あぶら さとう みどり しょうが こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	あか きゅうにゅう いがうし ぶたにく だいず き こめ むぎ あぶら パター じゃがいも こむぎこ さとう みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす トマト キャベツ

18	19	20	クイズ
うみ ひ 海の日 	牛乳 添え野菜 たれを かけよう！ ユーリンチー(2こ) 麦ごはん 中華豆腐スープ	しゅうぎょうしき 終業式 	クイズ ①~④は どの夏野菜の説明かな？ 右の4つからえらぼう！ ①じつは、夏が旬！ ビタミンA・C・Eの三拍子が増 ぞったスーパー野菜。 ②油との相性抜群。油で いためてから、みそ汁に入 れると色落ちせず、コクも増 す。 ③太陽のような赤い色。 カロテンやビタミン Cも多 い。 ④ネバネバがおいしい。 ぬめりの成分は水溶性 の食物繊維。

夏野菜をたべよう！
 太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミンやミネラル、そして水分がたっぷりで、給食でもさまざまな夏野菜が登場します！

ピーマン
 ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

きゅうり
 わかみを食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。

とうもろこし
 わかみを食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

かぼちゃ

なす