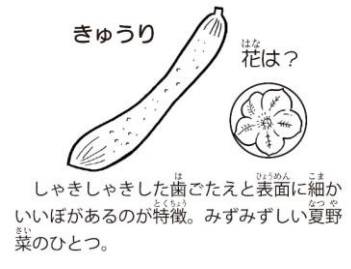




日曜	献立名	使用食品名 (赤字は食物アレルギーの対応予定食品)						エネルギー たんぱく質 食塩	家庭で とってほ しい食品
		熱や力になる		血・筋肉・骨になる		体の調子を整える			
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		
1月	パン・牛乳	パン			牛乳			684	種実類
	かぼちゃオムレツ			たまご	乳製品	かぼちゃ		26	魚介類
	夏野菜のトマト煮	じゃがいも・さとう		とりにく		にんじん・トマト・パセリ	ズッキーニ・たまねぎ・えだまめ・りんご	2.3	きのこ
	フルーツ白玉	ゼリー(りんご・もも・とうにゅう)・しらたまもち					パイナップル・もも・みかん		
2火	ごはん・のりふりかけ・牛乳	こめ			牛乳	のりふりかけ		639	芋類
	はもフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	はも				25.6	小魚
	ごま酢和え	さとう	しるごま			にんじん・こまつな	もやし	2.7	果物
	はんぺんのすまし汁			はんぺん・とうふ		ほうれんそう・はねぎ	たまねぎ・えのきだけ		
3水	<b>インド料理 ~キーマカレーは、ひき肉を使ったカレーです~</b>								
	ナン・牛乳	ナン			牛乳			621	芋類
	キーマカレー	はちみつ	こめあぶら	ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・レンズまめ・だいす		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ・エリンギ	28.6	藻類
	野菜サラダ	さとう	こめあぶら	まぐろみずに		ほうれんそう・にんじん	キャベツ	3.2	果物
4木	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			672	魚介類
	韓国風肉じゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ごまあぶら	ぶたにく・やきとうふ		にんじん・はねぎ	にんにく・たまねぎ	22.9	緑黄色野菜
	りゃんぱん	さとう・はるさめ	ごまあぶら	ロースハム・たまご			キャベツ・きゅうり	1.7	きのこ
	<b>七夕献立</b>								
5金	ごはん・牛乳	こめ・きょうかまい			牛乳			710	種実類
	星のハンバーグケチャップソース	さとう		ぶたにく・とりにく			たまねぎ	29.3	豆類
	星のサラダ			かにかま	チーズ		キャベツ・きゅうり	2.5	藻類
	そうめん汁	そうめん		なると・えび		にんじん・おくら	なす・たまねぎ・ほししいたけ		
8月	ごはん・牛乳	パン・はちみつ			牛乳			695	芋類
	ペスタートレ	スパゲティ	バター・オリーブゆ	えび・いか・ベーコン		トマト	たまねぎ・にんにく・マッシュルーム	34.8	藻類
	ピーマンサラダ			まぐろみずに		ピーマン	もやし	2.2	果物
	<b>沖縄県郷土料理 ~チャンプルーは、沖縄の方言で「混ぜこぜにしたもの」という意味があります~</b>								
9火	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			669	芋類
	さばごま衣焼き	さとう・でんぶん	ごま	さば				30.1	小魚
	ゴーヤーチャンプルー		ごまあぶら	とうふ・ぶたにく・かつおぶし・たまご		にんじん	にがり・たまねぎ	2.3	果物
	もずくスープ					ほうれんそう・にんじん	たまねぎ・きくらげ		
10水	黒糖パン・牛乳	パン・ことう			牛乳			698	魚介類
	鶏肉のレモン風味	こむぎこ・でんぶん・さとう	こめあぶら	とりにく			レモン	27	藻類
	ミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	おりーぶゆ	ベーコン		かぼちゃ・にんじん・パセリ・トマト	たまねぎ・セロリ・にんにく・キャベツ	2.5	きのこ
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			665	芋類
11木	なす入りマーボー豆腐	でんぶん・さとう	ごまあぶら	ぶたひきにく・とうふ・あかみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・なす・きくらげ・ほししいたけ・にんにく・しょうが	27.6	魚介類
	ナムル	さとう	しるごま・ごまあぶら			ほうれんそう・にんじん	もやし	2.2	果物
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			668	芋類
	夏野菜のスタミナ炒め	さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・あかみそ		パプリカ・ピーマン	キャベツ・たまねぎ・しめじ・にんにく・しょうが	25.5	藻類
12金	あじつみれ汁			あじ・とうふ・むぎみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ・たいこん・ごぼう・しょうが・えのき	1.8	小魚
	冷凍みかん						みかん		
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			652	芋類
	太刀魚塩焼き			たちうお				28.2	藻類
16火	しらす入りごま和え	さとう	しるごま		しらすぼし	こまつな・にんじん	キャベツ	2.7	果物
	とうがんのすまし汁			とうふ・とりにく		にんじん・はねぎ	たまねぎ・とうがん・しょうが・ほししいたけ		
	<b>ベトナム料理 ~フォーガーは、ベトナムの郷土料理です~</b>								
	パン・いちごジャム・牛乳	パン・いちごジャム			牛乳				658
17水	鮭チーズフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	さけ	チーズ			29.9	豆類
	フォーガー	ビーフン		とりにく		にんじん・ほうれんそう・はねぎ	たまねぎ・もやし・きくらげ	2.5	果物
	親子丼	こめ・さとう		たまご・とりにく		ほうれんそう・にんじん・はねぎ	たまねぎ	637	芋類
	牛乳				牛乳			26.7	魚介類
18木	切り干し大根の甘酢和え	さとう	しるごま		しらすぼし	こまつな・にんじん	きゅうり・きりほしだいこん	1.6	きのこ
	ごはん・牛乳	こめ			牛乳			692	芋類
	チンジャオロース	でんぶん・さとう	こめあぶら	ぎゅうにく・あかみそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・たけのこ	24.8	豆類
	中華スープ	ビーフン	ごまあぶら	たまご・ベーコン	わかめ	こまつな・はねぎ	たまねぎ・きくらげ	1.6	小魚
22月	冷凍パイナップル						パイナップル		
	セルフミートパン (食パン2枚・ミートソース)	しょうパン・パンこ・さとう	こめあぶら	ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・とうふ			たまねぎ	642	魚介類
	牛乳				牛乳			26.8	藻類
	ラビオリスープ	こむぎこ・じゃがいも		ベーコン・ぶたにく		にんじん・ほうれんそう・パセリ	たまねぎ・しめじ	2.3	果物
23火	夏野菜のカレーライス	こめ		とりにく・ベーコン		にんじん・かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・にんにく・しょうが・なす	730	芋類
	牛乳				牛乳			22.1	種実類
	コーンサラダ			まぐろみずに			コーン・キャベツ・きゅうり	2.5	豆類
	すいか						すいか		



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

しゃきしゃきた歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。