

今月のきゅうしょくもくひょう:夏の食生活と健康に気をつけよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
2	月	ごはん	国際食(中国) すぶた酢豚	ワンタンスープ	飲用牛乳、豚モモ、鶏こま肉、なると	精白米、でん粉、揚げ油、じゃがいも、油、さとう、トマトケチャップ、ワンタン、ごま	しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干し椎茸、ピーマン、もやし、長ねぎ	おちゃわんにごはんつぶを残さないよう、きれいに食べましょう。	
3	火	ツナフランス	スパイシーポテトビーンズ	洋風たまごスープ	飲用牛乳、ツナ、ピザチーズ、ひよこまめ、ベーコン、たまご	ソフトフランスパン、マヨネーズ、じゃがいも、でん粉、揚げ油、カレー粉、チリパウダー、ガーリックパウダー、パプリカ(粉)	玉ねぎ、パセリ、にんじん、こまつな	スパイシーポテトビーンズに入っている豆は「ひよこ豆」です。くちばしのようなトンガリがかわいいお豆です。	
4	水	旬の食材 なつやさい 夏野菜カレーライス	はるさめ 春雨サラダ	旬の食材 くだもの 果物	飲用牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	精白米、押麦、油、バター、薄力粉、カレー粉、ウスターソース、はちみつ、緑豆はるさめ、ごま、ごま油、さとう	玉ねぎ、にんじん、西洋かぼちゃ、しょうが、にんにく、黄パプリカ、ピーマン、赤パプリカ、なす、トマトピューレ、キャベツ、もやし、きゅうり、パインアップル	カレーには夏野菜が7種類入っています。探してみてください。	
5	木	旬の食材 えだまめ 枝豆ごはん	さば 鯖の スパイス揚げ	ごま和え	みそ汁	飲用牛乳、さば、油揚げ、カットわかめ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、ごま、でん粉、カレー粉、揚げ油、白すりごま、黒すりごま、さとう、じゃがいも	えだまめ、しょうが、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉ねぎ	枝豆を成長させると、大豆になります。枝豆は「緑のなかま」ですが、大豆は「赤のなかま」の食べ物です。
6	金	ごもくずし 五目寿司	◎行事食(七夕)	そうめん汁	フルーツ白玉	飲用牛乳、鶏こま肉、油揚げ、たまご、刻みのり、押し豆腐、かまぼこ	精白米、さとう、油、ごま、そうめん、白玉粉	にんじん、干し椎茸、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、長ねぎ、えのきたけ、オクラ、しょうが、みかん缶、パイン缶、もも缶	7月7日は七夕です。七夕にはそうめんを天の川に見立てて供えたり、食べたりします。
9	月	郷土料理(沖縄) シューシー	ゴーヤ チャンプルー	旬の食材 トマトとたまご のスープ	くだもの 果物	飲用牛乳、豚モモ、かまぼこ、刻み昆布、ベーコン、押し豆腐、粉かつお、鶏こま肉、たまご	精白米、もち米、油、さとう、ごま油、でん粉	にんじん、干し椎茸、グリーンピース、ゴーヤ、もやし、トマト、玉ねぎ、えのきたけ、こまつな、にんにく、美生柑	シューシーは豚肉、こんぶ、練り製品の入った混ぜご飯です。沖縄では豚肉、こんぶ料理をよく食べます。
10	火	ごはん のり 海苔の佃煮	ししゃもの ごま揚げ	おかか和え	けんちん汁	飲用牛乳、焼きのり、ししゃも、たまご、糸けすり節、豚小間、木綿豆腐	精白米、さとう、薄力粉、ごま、揚げ油、三温糖、じゃがいも、板こんにやく	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう	ししゃもは丸ごと食べられます。1年生はひとり1本、2年生以上はひとり2本です。
11	水	ひ 冷やし中華	国際食(インド)	サモサ	旬の食材 くだもの 果物	飲用牛乳、鶏ささ身、ツナ	中華ラーメン、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも、油、バター、カレー粉、ジャンボ餃子の皮、揚げ油、小麦粉	しょうが、きゅうり、にんじん、ホールトマト、もやし、玉ねぎ、小玉すいか	サモサはインド料理です。小麦粉を練って薄く伸ばした皮でイモや肉を包んで揚げたものです。
12	木	豚キムチ丼	旬の食材 とうがん 冬瓜スープ	旬の食材 ゆでとうもろこし	飲用牛乳、豚小間、鶏ひき肉	精白米、押麦、ごま油、ごま、緑豆はるさめ	はくさいキムチ、玉ねぎ、もやし、にんじん、長ねぎ、にら、とうがん、キャベツ、こまつな、とうもろこし	とうもろこしの皮は1年生がむいてくれました。よく味わって食べましょう。	
13	金	旬の食材 もろこし ごはん	さけ 鮭のレモン しょうゆ 醤油焼き	きりほだいでん にももの 切干大根の煮物	にらたま汁	飲用牛乳、生サケ、油揚げ、木綿豆腐、たまご	精白米、油、さとう、でん粉	とうもろこし、レモン、切干しいんこん、にんじん、干し椎茸、にら、長ねぎ、えのきたけ	にらは、ホウレン草や小松菜と同じ緑黄色野菜の仲間です。ビタミンが豊富です。
17	火	チキンライス	シーフードサラダ	レンズマメの ポタージュ	飲用牛乳、鶏こま肉、えび、いか、ベーコン、レンズマメ、調理用牛乳、生クリーム	精白米、油、トマトケチャップ、さとう、洋からし、じゃがいも、バター	トマトジュース、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、レモン、パセリ	苦手なものにも一口チャレンジしましょう。	
18	水	焼きカレーパン	パンネと大豆の 具だくさんスープ	旬の食材 くだもの 果物	飲用牛乳、豚ひき肉、ベーコン、鶏こま肉、大豆	丸パン、カレー粉、ウスターソース、トマトケチャップ、でん粉、小麦粉、乾パン粉、じゃがいも、パンネ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、セロリ、キャベツ、メロン	パンネは、パスタのひとつで太いマカロニを斜めに切ったものです。イタリア語でパンや羽をあらわす言葉です。	
19	木	ごはん とてや 鶏の照り焼き	カリカリポテト サラダ	いなかじる 田舎汁	飲用牛乳、鶏肉モモ、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、マーマレード、サラダ油、さとう、じゃがいも、揚げ油	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、玉ねぎ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	田舎汁のだしは昆布とにぼしからとりました。	
20	金	◎港区食育推進献立◎行事食(土用)	きゅうりとわかめ みょうが と茗荷のポン酢和え	こんさいなまあ 根菜と生揚げのみそ汁	つぶつぶみかん ヨーグルトゼリー	飲用牛乳、あなご、カットわかめ、生揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天、プレーンヨーグルト	精白米、三温糖、でん粉、さとう、じゃがいも、板こんにやく	しょうが、万能ねぎ、きゅうり、にんじん、みょうが、レモン、だいこん、ごぼう、長ねぎ、みかん缶	土用の丑の日はウナギを食べる習慣があります。学校ではあなごをかば焼きにしました。

平均のエネルギー 652 kcal

平均のたんぱく質 25.2 g

献立作成者: 佐藤

