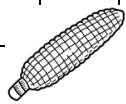




7月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
1	火			むぎごはん		こめ むぎ	619	27.6	
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	じゃがいも あぶら さとう みりん			にんじん たまねぎ グリンピース
				ゆかりあえ					きゅうり キャベツ あかじそ
				てっかみそ	だいず みそ	くろざとう			
3年生のみなさんが「とうもろこしのかわむき」を行います！ 									
2	水			フィレンツェなすのミートソーススパゲッティ	とりにく ソイミート	こむぎこ オリーブオイル	トマト にんにく たまねぎ フィレンツェなす にんじん パセリ	584	26.9
				むしとうもろこし			とうもろこし		
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム	パイナップル りんご ほしぶどう		
				「フィレンツェなす」は岩槻区で作られているヨーロッパ野菜です。ボールのように丸い形が特徴的で、甘みのあるなすです。油との相性がとても良いため、炒め物や揚げ物におすすめの野菜です。					
3	木			むぎごはん		こめ むぎ	659	30.9	
				ソイどんのぐ	だいず とりにく ソイミート	さとう カレールウ			にんじん たまねぎ グリンピース
				あかうおのしろしょうゆづけ	あかうお				
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり
4	金			フィッシュバーガー	メルルーサ	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	605	27.3
				マンハッタンクラムチャウダー	あさり	あぶら	にんにく トマト セロリ にんじん たまねぎ		
				れいとうみかん			みかん		
7	月			かやくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう	583	19.3
				なつやすみのからあげ		こめこ かたくりこ あぶら	えだまめ かぼちゃ		
				たなばたじる	とうふ なんと		にんじん だいこん おくら		
				たなばたゼリー		ナタデココ ソーダゼリー	パイナップル		
8	火			むぎごはん		こめ むぎ	572	24.5	
				なまあげのキムチいため	ぶたにく なまあげ	ごまあぶら かたくりこ			にんにく キャベツ にんじん たまねぎ はくさいキムチ にら
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	ごまあぶら さとう			にんじん きゅうり きりぼしだいこん
9	水			じごなうどん		こむぎこ	571	21.1	
				カレーうどんのしる	とりにく あぶらあげ	カレールウ かたくりこ			にんじん ながねぎ たまねぎ
				レモンあえ					キャベツ きゅうり レモン りよくとうもやし
				まっちゃわしパン	ぎゅうにゅう	あずき さとう ホットケーキのこな			

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
10	木		あげパン		こむぎこ さとう あぶら		599	22.4
			えだまめポタージュ	チキンハム ぎゅう にゅう	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ どうもろこし えだまめ パセリ		
			かいそうサラダ	かいそう	さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ		
11	金		うめわかめごはん	わかめ	こめ	えだまめ うめ あかじそ	613	28.2
			いかのこくとうかりんあげ	いか	かたくりこ あぶら くろざとう みりん			
			さきたまじる	とりにく みそ	じゃがいも あぶら	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
			バレンシアオレンジ			バレンシアオレンジ		
14	月		むぎごはん		こめ むぎ		608	27.7
			ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	あぶら こんにゃく さとう	にんじん ごぼう		
			ツナのさんがやき	ツナ かんばち みそ	パンこ さとう	ながねぎ		
			なめたけあえ			えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし		
15	火		やきにくチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ	にんにく しょうが にんじん ながねぎ こまつな ザーサイ	608	23.3
			ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん にら ながねぎ		
			あんりんフルーツ	ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかん パイン もも		
16	水		むぎごはん		こめ むぎ		575	21.5
			なつやさいカレー	とりにく	じゃがいも	たまねぎ ピーマン えだまめ にんにく どうもろこし ズッキーニ トマト		
			てづくりふくじんづけ			きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが		
			すいか			すいか		

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番を迎えます。急な暑さで食欲が落ちることもあります。夏バテにならないようしっかりと対策し、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

「夏」…夏野菜を食べましょう。ピーマン、なす、とうもろこしなどの夏野菜は、ビタミン類が豊富です。
「バ」…バランスのよい食事を心がけましょう。ご飯、おかず、汁物がそろった「一汁三菜」が理想です。
「テ」…鉄分を取りましょう。レバーや魚、貝類、青菜、卵などに多く含まれます。
「し」…食欲が増す工夫をしましょう。酸味を効かせたり、しょうがやシソなどの香味野菜もおすすめです。
「な」…納豆、ウナギ、豚肉などのビタミンBを取りましょう。夏バテを予防する栄養素です。
「い」…胃腸に優しい食材を取り入れましょう。冷たいものばかり食べていると、消化機能が落ちてしまうので、食べすぎは注意です。

