

日付	8月29日(月)	8月30日(火)	8月31日(水)
	[やきめし] 精白米 70 水 96 ハム (ボンレス6mm) 11 にんじん 12 ピーマン 5 いため油 1.1 ☆ごま油 0.3 しお 0.6 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 2.1 ジンジャー 0.03 ガーリックパウダー 0.03 [青菜のサッパリ炒め] ☆うずら卵 22 焼きとうふ 55 チンゲン菜 36 はくさい 48 干しいたけ 0.6 にんじん 12 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.3 さけ 1.1 みりん 1.1 ホークフイオン(缶) 2.2 かたくり粉 0.6 水 17 [海そうサラダ] 海草ミックス 1 キャベツ 33 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング 1袋	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [クリーミースープ] ウインナー 15 ビーンズピューレ 40 ホールコーン 10 スイートコーン 10 たまねぎ 44 パセリ 0.5 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 とりがらスープ 10 水 60 [いかのチリソース] いか (2×3cm) 40 たまねぎ 22 土しょうが 0.2 白ねぎ 1.5 いため油 0.5 さとう 0.7 うすくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 とりがらスープ 3 トウバンジャン 0.03 かたくり粉 0.5 ☆ごま油 0.3 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[ごはん] 精白米 75 [じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 けずりぶし 0.5 水 50 [沢煮椀] 豚肉 10 キャベツ 11 にんじん 11 たけのこ水煮 5 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.2 しお 0.3 うすくちしょうゆ 1.2 だしこんぶ 0.4 水 90 [ふりかけ] ふりかけ 1袋
エネルギー(kcal)	578	728	632
たんぱく質(g)	22.3	29.1	21.8
塩分(g)	2.6	2.8	1.8

材料および使用量(3・4年生量)(g)

夏野菜で夏を元気に過ごそう!

☆色々な夏野菜☆

1日350gの野菜を食べると健康に良いと言われています。
体調をくずしやすいこの季節は、特に意識して野菜を食べましょう。



かぼちゃ
カロテンとビタミンEが豊富。
肌や粘膜を丈夫にする。



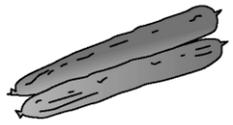
なす
水分が多く、身体の熱を冷ます働きがある。



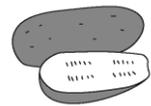
トマト
トマトには体の調子を整え、夏風邪に負けない抵抗力をつけるビタミンA、Cが豊富。



オクラ
オクラのネバネバ成分が胃腸の調子を整える。
カルシウム、鉄、カロテンなどを多く含んでいて、栄養価も高く、夏バテ予防に最適。



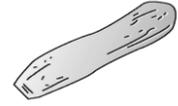
きゅうり
90%以上が水分で利尿作用があり、むくみ、のぼせを改善する。



とうがん
水分が多く、利尿作用、むくみ、のぼせの改善効果がある。
「冬瓜」と書くのは冬まで貯蔵できるため。



ゴーヤ
ゴーヤの苦味成分が血管を丈夫にする。
ビタミンCも多く、疲労回復に有効。



ズッキーニ
ズッキーニはかぼちゃの仲間。
ビタミンCやカロテンを多く含み、肌や粘膜を保つビタミンB2も多く含む。



ピーマン
ピーマンには、カロテンやビタミンCが豊富に含まれている。
ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンは果肉が厚いため、加熱しても損失しにくいのが特徴。



～献立紹介～ 7月19日(火) 夏野菜のカレーシチュー

〈材 料〉	〈分量〉(大人4人分)
牛肉	120g
かぼちゃ	110g
なす	80g
玉ねぎ	210g
にんじん	70g
にんにく	3g
土しょうが	3g
いため油	大さじ1
しお、こしょう	少々
カレールウ	70g
水	4カップ

- 〈作 り 方〉
- ①かぼちゃ、なす、にんじん・いちよう切り。玉ねぎ・たて半分5ミリ巾。にんにく、土しょうが・みじん切り。
 - ②鍋に油を入れ、にんにく、土しょうがを炒め次に牛肉、にんじん、玉ねぎ、なすを加えて炒め、しおこしょうをする。
 - ③材料に火が通ったら、さらにかぼちゃを加えて炒め、水を加えて煮込む。
 - ④材料がやわらかくなれば、カレールウを加えこがさないようにかきまぜながらよく煮込む。
- ※学校のカレールウは粉末で水に溶かして使うタイプのもので、市販の固形ルウは表示通りの量、使い方でお使いください。

夏野菜はおいしいよ!



☆今月の給食に使っている夏野菜☆

オクラ (7月7日) とうがん (7月14日) かぼちゃ (7月19日) なす (7月19日) ピーマン (7月15日) (8月29日)

夏野菜のカレーシチューは、いつものカレーシチューの、じゃがいものかわりに、夏野菜のかぼちゃとなすを入れています。
夏野菜は暑い夏にのぼせた体を調整する働きがあります。カレーに入っているスパイスは香りや辛み、色をつけると共に食欲を増す働きがあります。
苦手な野菜もカレーに入っていれば、食べやすくなります。