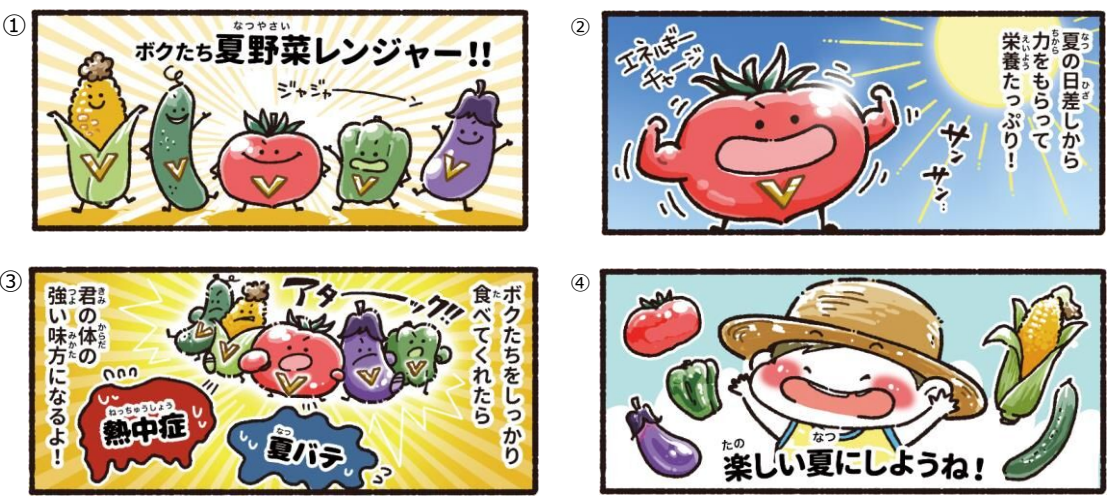




〈今月の目標〉 夏を元気に過ごそう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「もずく」について知ろう(食品を選択する能力)							
		ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゅうりの中華和え もずくスープ	鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 中華スープの素 酢
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「大豆」をしっかり食べよう(食事の重要性・食品を選択する能力)							
		ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 大豆和え アーモンド	豚肉 糸かつお 大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ とうもろこし	たけのこ もやし	米 砂糖 じゃがいも	アーモンド (個装)	酒 しょうゆ
○	3 (金)	今日のめあて(食育の観点)	七夕にちなんだ食事を味わおう(食文化)							
		ごはん 牛乳 鯖の梅味噌だれ 昆布和え 赤米うどんの七夕汁 七夕ゼリー	鯖 糸かまぼこ 豆腐 中味噌	牛乳 昆布	にんじん こまつな ねぎ 梅	もやし えのきたけ	たまねぎ	米 砂糖 赤米うどん 七夕ゼリー (個装)	ごま油	しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと 塩
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)	サンドイッチの由来を知ろう(食文化)							
		ツナサンド 牛乳 ラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん かぼちゃ 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ もやし ピーマン トマト	たまねぎ なす	パン じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	ローリエ ウスターソース スープストック 塩 ケチャップ こしょう
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで食べよう(心身の健康)							
		醤油ラーメン 牛乳 揚げ餃子 ばんさんすう	なると 餃子 ハム 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	しょうが とうもろこし	中華麺 春雨 砂糖	油 ごま油	しょうゆ チキンスープ 中華スープの素 酢 塩 こしょう
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	こまめに水分を補給しよう(心身の健康)							
		ごはん 牛乳 鱈の南蛮だれ 中華スープ 豆乳ムース	鱈 豆腐 ベーコン 豆乳ムース(個装)	牛乳 わかめ	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ とうもろこし	もやし レモン果汁	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 中華スープの素 塩 こしょう
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	給食に使われている夏野菜を探してみよう(食品を選択する能力)							
		夏野菜キーマカレー 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん さやいんげん かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ みかん	しょうが なす とうもろこし レモン果汁	米 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	カレーパウダー ウスターソース スープストック しょうゆ 酢
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	総社市産の生姜を味わおう(食文化)							
		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ちくわとキャベツのごま和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 豆腐 中味噌 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり	しょうが キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	酒 しょうゆ 酢 だしこんぶ だしのもと
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	食器を大切にしよう(社会性)							
		コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ビーンズサラダ ももゼリー	ベーコン ミックスビー ンズ メンチカツ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし レモン果汁	マッシュルーム キャベツ グリーンピース	米 砂糖 ももゼリー (個装)	油 オリーブオイル	チキンスープ 野菜パイオン スープストック しょうゆ 酢
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食べ物の命に感謝し、残さず食べよう(感謝の心)							
		麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごま味噌和え	牛肉 白味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま	酒 しょうゆ みりん
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	「ピーマン」について学ぼう(食品を選択する能力)							
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー いかのシークワサー和え 黒糖ビーンズ	豚肉 いか 中味噌 豆腐 黒糖ビーンズ(個装)	牛乳 蓬わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ シークワサー果汁 きゅうり (にがり)	たまねぎ もやし	米 砂糖 ピーマン		中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ 酢
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	夏休みの食生活のポイントを知ろう(心身の健康)							
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ゆかり和え 夏野菜の味噌汁	鯖 中味噌 油揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ オクラ	だいこん とうもろこし たまねぎ	きゅうり なす	米		塩 ゆかり しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	料理や片づけに挑戦しよう(社会性・食事の重要性)							
		ピピンバ 牛乳 わかめスープ 一口ゼリー(アセロラ)	牛肉 ベーコン 赤味噌 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ぜんまい にんにく えのきたけ	白菜キムチ もやし たまねぎ	米 砂糖 一口ゼリー (アセロラ) (個装)	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩 こしょう 中華スープの素
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米うどん・しょうが なす・こまつな	岡山 県産	牛乳・麦・にんにく・ねぎ マッシュルーム・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	741 kcal 29.5 g

夏野菜レンジャー参上



夏野菜をたくさん食べて、
暑さに負けず元気に
過ごしましょう♪

