



令和2年 7月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	
1 水	むぎごはん		しおさば なすのそぼろいため みそしる	ぎゆうにゆう さば ぶたにく てんぶら みそ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	なす にんじん いんげん たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが	<p>梅雨明けると、本格的な暑さがやってきます。熱中症や夏バテには十分に気をつけましょう。 朝食を食べることは、体調を整える効果があります。必ず食べてから登校しましょう。</p> <p>夏野菜を食べよう</p> <p>*ピーマン* 日焼けした肌を回復させるビタミンCや抵抗力をつけるカロテンが多く含まれています。さつとゆでて和え物にするのもおいしいですね。</p> <p>*とうもろこし* とうもろこしに含まれる油は、血管をきれいにする働きがあります。ゆでてたがが一番甘いですよ。</p> <p>*トマト* トマトの赤い色「リコピン」には、日焼けした肌を回復させる効果があります。</p> <p>*ゴヤ* 独特な苦みが食欲を高める働きがあります。白いわたをきれいに取ると、油を使った調理をすると苦みがやわらぎます。ビタミンCがたくさん含まれています。</p> <p>15日</p> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>★夏野菜カレー★ 今月のカレーは、かぼちゃ、なす、コーン、えだまめの夏野菜入っています。夏の強い日差しをあびて育つ夏野菜には、疲労回復に効くビタミン類がたっぷり含まれています。</p>
2 木	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいため たまごスープ	ぎゆうにゆう ぶたにく ベーコン たまご とうふ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ しょうが	
3 金	しょうがごはん		みそに おかかあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく ごま	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん こまつな キャベツ もやし しいたけ えだまめ しょうが	
6 月	そぼろごはん		きりぼしだいこんサラダ うおそうめんじる	ぎゆうにゆう とりにく ハム とうふ わかめ うおそうめん たまご	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま ドレッシング	きりぼしだいこん きゅうり にんじん キャベツ しいたけ えのきだけ ねぎ しょうが	
7 火	ミルクパン		タイピーエン かぼちゃフライ とうもろこし	ぎゆうにゆう ぶたにく いか えび かまぼこ うずらのたまご	ミルクパン はるさめ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ かぼちゃ とうもろこし	
8 水	むぎごはん		いわしのさっぱりに こまつないため とりじる	ぎゆうにゆう いわし とりにく とうふ ベーコン	こめ むぎ あぶらこんにやく	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	
9 木	むぎごはん		おやこに うめサラダ	ぎゆうにゆう とりにく たまご ちぎりあげ こうやどろふ ちくわ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ だいこん うめぼし	
10 金	チキンピラフ		スコッチエッグ コンソメスープ	ぎゆうにゆう とりにく たまご ぶたにく ベーコン	こめ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト	
13 月	むぎごはん		ごもくきんぴら いかねぎ焼き にらたまじる	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ くきわかめ いか	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	たけのこ にんじん いんげん たまねぎ にら しいたけ	
14 火	ことうパン		きつねうどん かみかみチーズサラダ	ぎゆうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ ミックスビーズ チーズ しらす	ことうパン うどんめん あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ レタス	
15 水	なつやさいカレー		フルーツしらたま	ぎゆうにゆう ぶたにく	こめ むぎ しらたまもち カクテルゼリー あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ みかん パイン すいか もも	
16 木	むぎごはん		さかなのなんぼんづけ ぶたじる	ぎゆうにゆう ぶたにく しろみさかな みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	
17 金	むぎごはん		マーボーどうふ かいそうサラダ	ぎゆうにゆう とうふ わかめ かまぼこ あかみそ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	
20 月	むぎごはん		ちくぜんに しらすあえ なつとう	ぎゆうにゆう とりにく ちぎりあげ しらす なつとう わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまこんにやく	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
21 火	むぎごはん		いわしのねぎソースかけ みそしる こんにやくのいりに	ぎゆうにゆう いわし あぶらあげ わかめ てんぶら みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たまねぎ かぼちゃ にんじん えのきだけ ねぎ にんにく	
22 水	ぶたどん		はるさめのすのもの ばんかんゼリー	ぎゆうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ ハム	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら こんにやく ばんかんゼリー	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	
27 月	むぎごはん		そぼろに すみそあえ のり	ぎゆうにゆう とりにく ちぎりあげ いか みそ のり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまこんにやく	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ	
28 火	かぼちゃパン		さかなのピザソースやき にくだんごスープ	ぎゆうにゆう とうふ つくね しろみさかな ベーコン チーズ	かぼちゃパン はるさめ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ しいたけ ちんげんさい	
29 水	むぎごはん		ジャーチャンどうふ パンパンジー	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ もやし きゅうり にんにく しょうが	
30 木	むぎごはん		たまごやき なつのおべる ツナサラダ	ぎゆうにゆう たまご ツナ とりにく とうふ のり	こめ さとう マヨネーズ こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん かぼちゃ ごぼう しいたけ	
31 金	むぎごはん		みそかつ やさしいソテー あおさじる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ とうふ あおさ かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら	コーン キャベツ ピーマン にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ	

献立は物資の都合により変更することがあります。

い相食の「目」を「目」

くまのさんデー



15日

ふるさとくまさんデー



★夏野菜カレー★

今月のカレーは、かぼちゃ、なす、コーン、えだまめの夏野菜入っています。夏の強い日差しをあびて育つ夏野菜には、疲労回復に効くビタミン類がたっぷり含まれています。