



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	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 style="text-align: center;">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>
水	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	
木	むぎごはん		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	
金	しょうがごはん		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	
6	そぼろごはん		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	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ ごま ドレッシング	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	
7	ミルクパン		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	
8	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	
9	むぎごはん		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	
10	チキンピラフ		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 なら しいたけ	
13	むぎごはん		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	
14	ことうパン		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	
15	なつやさいカレー		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	
16	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	
17	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	
20	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	
21	むぎごはん		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	
22	ぶたどん		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	
27	むぎごはん		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	
28	かぼちゃパン		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	
29	むぎごはん		たまごやき なつっぺじる 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	
30	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	
31	むぎごはん						

い相食のしわやかし

くまのさんデー

献立は物資の都合により変更することがあります。