

# 7月のきゅうしょくだより



月	火	水	木	金	土
	1 チキンビーンズ スパゲティサラダ 具たくさんスープ	2 魚の梅焼き 小松菜のツナ和え かきたま汁	3 夏野菜カレー あらめの煮物 コールスローサラダ	4 すき焼き風卵とし きゅうりとわかめの 酢の物 そうめん汁	5 豚生姜焼き丼 具たくさん味噌汁
	ココアラスク	お好み焼き	ひまわりゼリー	簡単メロンパン	抹茶豆乳蒸しパン
7 チャプチェ ささみサラダ モロヘイヤの 中華スープ	8 きつねうどん なすと豚肉の炒め物 小松菜のごま和え	9 魚の生姜煮 チンゲン菜の じゃこ炒め かぼちゃの味噌汁	10 ピザ風卵焼き りっちゃんの 元気サラダ もやしとわかめの スープ	11 豆腐ハンバーグ じゃが芋の ツナマヨ和え 夏野菜スープ	12 イタリアンスパゲティ 具たくさんスープ
天の川ゼリー	わかめおにぎり	ココアスティックパン	揚げぴっぴ	クッキー	かぼちゃ蒸しパン
14 豚肉と野菜の卵炒め キャベツの昆布和え じゃが芋の味噌汁	15 ツナ入り卵焼き かみかみサラダ 野菜ソテー	16 魚のカレームニエル ポテトサラダ 肉団子スープ	17 豆腐ステーキの 肉みそかけ かぼちゃサラダ 鶏レバーの生姜煮	18 鶏の南蛮漬け ネバネバ和え ポテトスープ	19 中華丼 春雨のスープ
コーントースト	ぶどうゼリー	キャラメルポップコーン	かしわもち	コーンチーズマフィン	簡単中華まん
21 	22 ミートスパゲティ きのこの卵炒め キャベツのサラダ	23 魚の西京焼き ほうれん草の おかか和え ふわふわスープ	24 豆腐ナゲット 野菜のカレー炒め ごぼうサラダ	25 お好み焼き風卵焼き 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	26 
	ゆかり菜ご飯	オレンジゼリー	レーズンケーキ	抹茶もちもちパン	
28 ジャーマンオムレツ しゃぶしゃぶサラダ ミネストローネ	29 誕生会 ゆかりごはん 魚のフライ ラビゴットソース ほうれん草のソテー バイクドポテト 誕生児：マドレーヌ	30 冷やし中華 なすと豚肉の中華炒め 粉吹き芋	31 まさご揚げ 小松菜のツナ和え かぼちゃのいとこ煮	<div data-bbox="1394 1715 2011 2059" style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> <p>献立表の <span style="background-color: yellow;">    </span> は 『絵本に出てくるメニュー』です</p> <p>15日：「ぷるぷるひやひやゼリーのプール」 ぶどうゼリー</p> <p>18日：「もしもムースにマフィンをあげると」 コーンチーズマフィン</p> </div>	
フルーツヨーグルト	カレーまん	じゃこおにぎり	チェルシートースト		

## ☆給食室より☆ 夏も豚汁ンジャーの仲間が大活躍！

夏野菜には水分や、汗で失われがちなミネラルが多く含まれています。ミネラルのなかでもカリウムが不足する夏バテしやすいそうです。また、紫外線から身を守るために役立つ、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどもたくさん含まれています。

食欲が落ちやすいこの時期。酸味やネバネバなどをうまく組み合わせて、夏野菜をしっかり食べましょう。



**ぶたにくンジャー**  
ビタミンB群が体の調子を整えてくれます。タンパク質もしっかりとれるよ。

**ピーマンジャー**  
ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、カリウムなど様々な栄養素が含まれています。食物繊維も豊富！



**トマトンジャー**  
リコピン、β-カロテンたっぷり。美肌効果、免疫機能低下の予防に効果あり！

**ナスンジャー**  
食物繊維の宝庫！カリウムが豊富！塩分や水分を体の外に出してくれるので、むくみ解消にも役立ちます。

