

7月のきゅうしょくだより



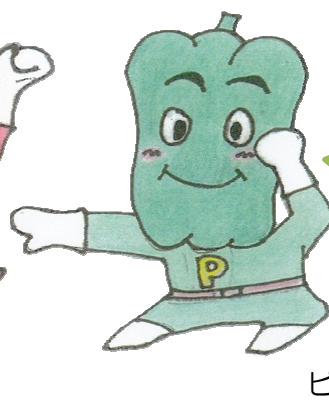
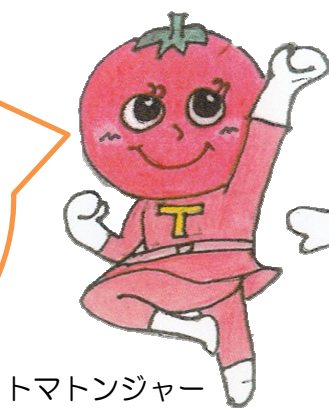
月	火	水	木	金	土
7月2日は 石見銀山 世界遺産登録記念日! 昔、石見銀山などで見つかった銀を手に入れるためにやってきた外国の人たちが、今でもみんながよく知っている食べ物や料理などをたくさん伝えてくれました。その時に伝わった、「かぼちゃ」「人参」「南蛮漬け」をメニューに取り入れました♪		1 夏野菜カレー キャベツの昆布和え あらめの煮物 	2 世界遺産登録記念日 魚の南蛮漬 コールスローサラダ かぼちゃのそぼろ煮 今年19周年!	3 豚肉と卵の炒め物 じゃが芋のツナマヨ和え 春雨のスープ	4 和風スパゲティ コンソメスープ
6 豆腐ステーキの肉みそ 小松菜のじゃこ和え キャベツスープ	7 七夕メニュー ピースご飯 鶏の唐揚げ キャベツとワカメの酢の物 そうめん汁	8 魚の生姜煮 小松菜の磯和え じゃが芋の味噌汁	9 なすとトマトのスパゲティ ジャーマンポテト ブロッコリーのごま和え	10 豆腐ナゲット 春雨サラダ ポテトスープ	11 豚肉しょうが焼き丼 さつま芋の味噌汁
レーズン蒸しパン	天の川ゼリー	スナックケーキ	鶏そぼろおにぎり	豆乳ホットケーキ	シュガートースト
13 マーボー茄子 かみかみ和え ワカメスープ	14 茄子と豚肉の炒め物 いんげんのゴママヨ和え トマトスープ	15 お弁当ごっこ オムレツ フレンチサラダ かぼちゃチーズ	16 魚の味噌焼き ネバネバ和え きんぴらごぼう	17 豚汁インジャーの日 豆腐チャンプルー キャベツのゆかり和え 豚汁 	18 肉うどん ブロッコリーのツナ和え
りんごゼリー	ココアスティックパン	もちもちパン	トマトジャムサンド	ココア蒸しパン	黒糖蒸しパン
20 海の日 	21 ツナ入り卵焼き 鶏レバーの中華炒め 中華スープ	22 魚の梅焼き ブロッコリーのおかか和え 小松菜の味噌汁	23 焼きそば ごぼうのサラダ 粉吹き芋	24 小松菜とちくわの卵炒め 金時豆煮 わかめの酢の物	25 夏祭り 
	ぶどうゼリー	コーントースト	さけ寿司	ピザトースト	
27 肉じゃが 豆腐の味噌汁 キャベツの酢の物	28 炒り豆腐 ポテトサラダ コンソメスープ	29 魚のマヨ焼き 切り干し大根の煮物 納豆和え	30 誕生日会 わかめご飯 鶏肉の照り焼き 焼きビーフン 大豆サラダ 誕生児：ピースケーキ 	31 八宝菜 キャベツの中華スープ ナムル	
チーズ蒸しパン	ラスク	フレンチトースト	パンプティング	抹茶蒸しパン	

☆給食室より☆

夏野菜を食べよう!

夏野菜には、夏の強い紫外線や熱中症、夏バテから体を守ってくれる栄養素がたくさん含まれています。夏野菜を食べて暑い季節を元気に過ごしましょう!

トマトには、体を元気にしてくれる栄養がたっぷり!
 赤い色の素である「リコピン」は免疫力アップに役立ちます。また、風邪予防に役立つβカロテンや、体内の余分な塩分を排出するカリウムも豊富です。暑い季節の体調管理におすすめの野菜です。



日焼け、夏バテ対策!
 ピーマンはビタミンCがとても豊富です。この栄養素は、血管をサラサラにしたり、皮膚を丈夫にしストレスに対抗する作用があり、夏の季節にぴったりです。