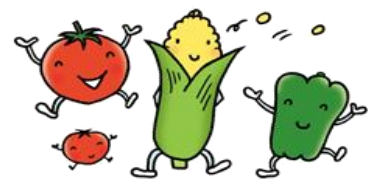


今月の給食目標 夏の健康と食事について考えよう

夏の健康づくりに夏野菜!

除去食提供のある日は、カレンダーに  
 (卵) (乳) (小麦) (えび) のマークがついています。



毎月19日は食育の日

△ 白玉もちはのどにつめないよう気をつけましょう。

5日(月)		6日(火) 七夕献立		7日(水)		8日(木)		9日(金)	
キャバツとにんじんのソテー チキン南蛮(2切)		セタゼリー 大和煮 鮭の塩こうじ焼き		コーンスローサラダ 飲むヨーグルト フライドポテト		きゅうりのピリ辛揚げ いかのゆずしょうゆかけ(2切)		△ フルーツ白玉 にぎすのから揚げ(2尾)	
ごはん 豚汁		ごはん 魚そうめんのすまし汁		ナン キーマカレー		ごはん 豚じゃが		ツナと昆布の炊き込みごはん もずくのスープ	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)	
キャバツのぼん酢和え 揚げシュウマイ(2個)		こんにゃく寒天のサラダ ハンバーグ・きのこソースかけ		ポテトのトマトソース煮 ホキのバジル風味焼き		ひじきの炒め煮 鶏肉の照り焼き		フルーツミックスゼリー ソーゼツとキャバツのソテー	
ごはん マーボー豆腐		ごはん 鶏肉と冬瓜の煮物		メーブルシロップ コッペパン コンソメスープ		ごはん 根菜汁		ごはん ハヤシライス	
19日(月)★レシピ賞★									
ラタトゥイユ オムレツ・カレーソースかけ									
ツナピラフ かぼちゃのコンソメスープ									

**きゅうり**  
 カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

**トマト**  
 ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

**ピーマン**  
 ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

**かぼちゃ**  
 栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

**なす**  
 油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

**給食で食べたいメニューを考えよう!**

★レシピ賞★ 19日の献立  
 桜台中学校3年生が考えた『夏野菜たっぷりメニューで暑さをのりきろう!』より  
**ラタトゥイユ**

夏野菜をオリーブオイルで炒め、トマトで煮こんだもので、フランス南部の郷土料理です。

**こまめに水分補給!**

のどがかわくまえに コップで こまめに ぶだんは 水 か 麦茶 ぐ

すいとうは すずい場所に ペットボトルのみのこし注意