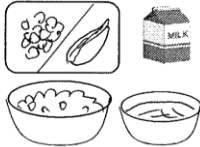
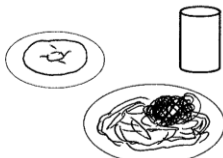
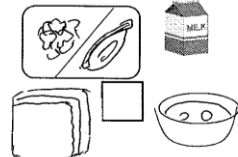
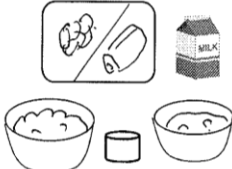
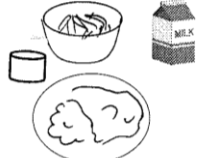
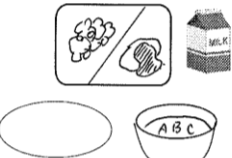
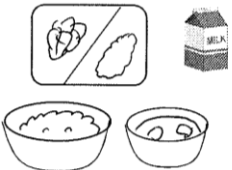


7 がつ こんだてよていひょう

●きゅうしょくもくひょう●

2023ねん かつたとくべつしえんがっこう

あつさにまけないからだをつくろう

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
コーンピラフ ぎゅうにゅう ホキのこうそうやき ビーンズサラダ ジュリエヌスープ 	ごはん ぎゅうにゅう にんじんシリシリ ゴーヤのツナあえ もずくスープ パイナップル 	ジャージャーめん (ちゅうかめん) (にくあん) (やさいぐ) アシドミルク ドーナツ 	食パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さけのムニエル ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ 	ごはん ぎゅうにゅう クロquette こんにゃくサラダ たなばたスープ たなばたゼリー 
10 ごはん なっとう ぎゅうにゅう きんぴらあつやきたまご おかかあえ とんじる 	11 なつやさいカレー (ごはん) (カレールー) ぎゅうにゅう きりばしだいこんサラダ いちごヨーグルト 	12 きつねうどん (ソフトめん) (うどんしる) ジョア ゆでとうもろこし わかめのすのもの 	13 ミルクパン ぎゅうにゅう トマトソースハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ アルファベットスープ 	14 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ ごまマヨあえ なすとあぶらあげのみそしる 
17 【海の日】 	18 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのガーリックあげ ミネラルたっぷりサラダ こまつなとえのきのみそしる 	19 サラダうどん (ソフトめん) (サラダぐ) (めんつゆ) アシドミルク おこのみやき バナナ 	20 ナン キーマカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ ソーダアイス 	いばらき 茨城をたべよう ピーマンの旬は6～9月。 いばらきけん しゅうかりよう にほんいち 茨城県は出荷量、日本一。 かみすし 神栖市でのビニール栽培が さいばい 盛んで、一年中、出荷され さか いちねんじゅう しゅうか ています。ビタミンCが豊 ふ かねつ つよ たくちよう 富で加熱に強い特徴があり ます。 

暑さに負けない体をつくろう！

暑い日が続く夏は食欲も低下し、冷たくて甘いものや、あっさりした料理になりがちです。そのため、油炒めや揚げ物はあまり歓迎されない傾向にあるようですが、油は少量でエネルギーが高く、緑黄色野菜などは油で調理するとビタミンAの吸収力が高まります。

夏も元気に過ごせるように、うどんやそうめんなどの炭水化物（主食）のほか、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源となるおかず（主菜）や、野菜料理（副菜）を意識して毎日食べるようにしましょう。ビタミンA・Cを多く含む野菜や果物をたっぷりとることで、夏の暑さに対する抵抗力がつけます。

ビタミンB₁ 豚肉、玄米
枝豆、絹豆腐



ビタミンB₆ 鮭、鶏ささみ、
鶏レバー、バナナ、
赤パプリカ、さつまいも、玄米



ビタミンB₁₂ さば、あじ、
のり、鮭、しらす



ビタミンB₂ 豚レバー、
ぶり、牛乳、納豆、ほうれん草、
かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん



ビタミンC ブロッコリー、
赤ピーマン、オレンジ、わかめ、
じゃがいも、モロヘイヤ、かぼちゃ



物資の都合により、献立が変更になる場合があります。