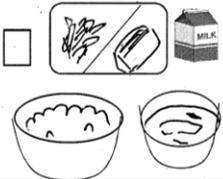
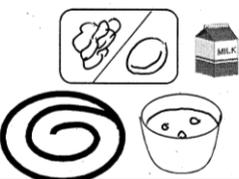
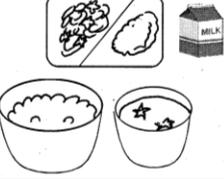
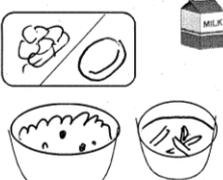
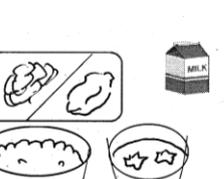
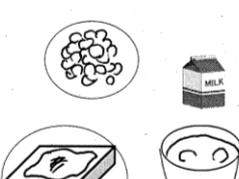


7 がつ こんだてよていひょう

●きゅうしょくもくひょう●

2024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	火	水	木	金
1 ごはん のりふりかけ ぎゅうにゅう さばみそに たくあんあえ にらたまじる 	2 ごはん ぎゅうにゅう にんじんシリシリ ゴーヤのおかかマヨあえ もずくスープ 	3 きつねうどん (ソフトめん) (うどん汁) のむヨーグルト (マスカット) ゆでとうもろこし きゅうりのすのもの 	4 てりやきバーガー (まるパン) (てりやきパティ) (ポイルキャベツ) ぎゅうにゅう げんまいトマトスープ 	5 【七夕献立】 ごはん ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ マカロニサラダ たなばたスープ 
8 コーンピラフ ぎゅうにゅう ポロニアソーセージソテー ツナサラダ ジュリエンヌスープ 	9 【納豆の日献立】 ごはん なっとう ぎゅうにゅう このはあげ ゴマあえ とんじる 	10 とんこつラーメン (ちゅうかめん) (ラーメンスープ) のむヨーグルト おさかなゲット ばんばんじーサラダ 	11 コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう ハンバーグピカタ ラタトゥイユ ベジタブルスープ 	12 ごはん ぎゅうにゅう ほいこうろう ちゅうかあえ はるさめスープ 
15 【海の日】 	16 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりづけ わさびあえ おくらのみそしる 	17 サラダうどん (ひやしうどん) (やさいぐ) (めんつゆ) のむヨーグルト おこのみやき 	18 パンプキントースト ぎゅうにゅう ビーンズサラダ ごろごろにくだんごスープ 	19 なつやさいカレー (ごはん) (カレールー) ぎゅうにゅう くきわかめサラダ いちごヨーグルト 

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することで、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


9月1日の献立は、以下を予定しています。材料調達等の都合により変更になる場合があります。

スタミナ豚丼
(ごはん)
(丼具)
牛乳
ゴマ和え
なすのみそ汁

物資の都合により、献立が変更になる場合があります。