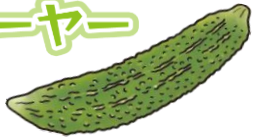

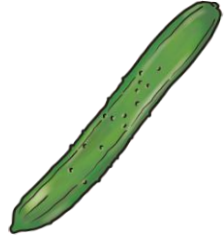




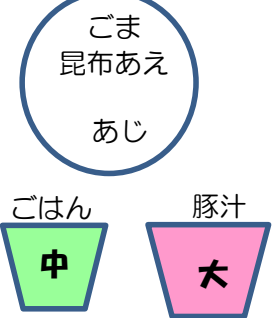
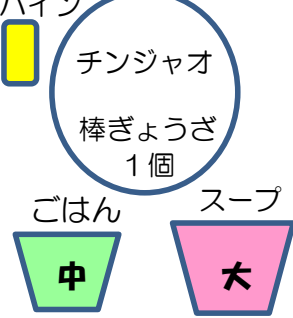
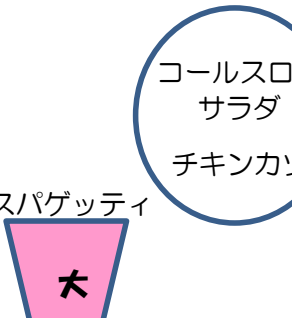
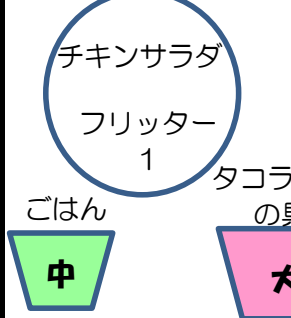

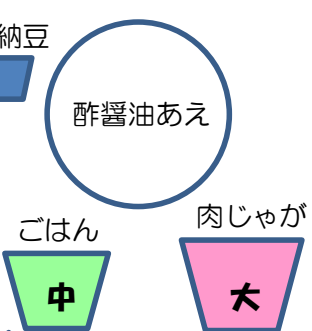
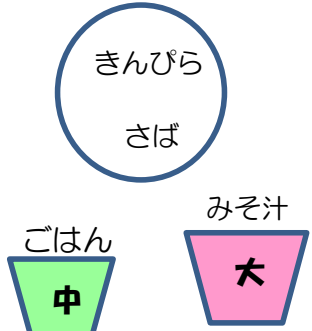
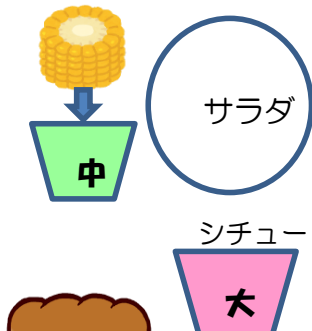
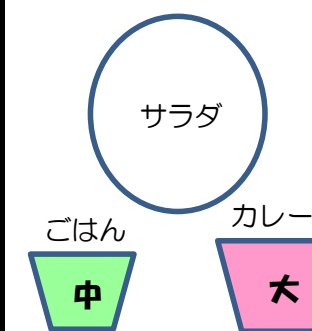


月	火	水	木	金
夏野菜を紹介します。7月の給食にも、様々な夏野菜が登場します。				
<p>ゴーヤー</p>  <p>沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。</p>	<p>ズッキーニ</p>  <p>きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。</p>	<p>きゅうり</p>  <p>若い実を食べる。水分がたっぷりで、暑さでほてった体をいやしてくれる。</p>	<p>とうもろこし</p>  <p>若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。</p>	
<p>ピーマン</p>  <p>ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。</p>	<p>トマト</p>  <p>太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。</p>	<p>かぼちゃ</p>  <p>じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。</p>		
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)</p> <p>献立名</p>	<p>1 811kcal 32.1g 2.3g</p> <p>美味(おい)しお献立</p> <p>ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごま昆布あえ 豚汁</p>	<p>2 801kcal 30.0g 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳 棒ぎょうざ チンジャオロースー 中華とうがんスープ 冷凍パイ</p>	<p>3 814kcal 37.0g 2.4g</p> <p>なすのミートソーススパゲッティ 牛乳 チキンカツ コールスローサラダ</p>	<p>4 826kcal 31.5g 2.5g</p> <p>タコライス (ごはん、タコライスの具) 牛乳 白身魚フリッター チキンサラダ</p>
<p>盛りつけ図 ○お碗2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>				
<p>7 835kcal 31.7g 3.4g</p> <p>七夕献立</p> <p>ミルクパン 牛乳 星型コロッケ 寒天入りヘルシーサラダ 星のたまごスープ</p>	<p>8 820kcal 30.4g 2.6g</p> <p>ごはん 納豆 牛乳 ピリ辛肉じゃが チンゲン菜の酢醤油あえ</p>	<p>9 794kcal 32.8g 2.0g</p> <p>ごはん 牛乳 11:30給食開始 さばの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と小松菜のみそ汁</p>	<p>10 830kcal 32.3g 2.2g</p> <p>地元食材を味わおう とうもろこし</p> <p>黒パン 牛乳 かぼちゃのシチュー レモンドレッシングサラダ ゆでとうもろこし</p>	<p>11 823kcal 31.6g 2.0g</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 小松菜サラダ</p>
				
地産地消強化週間(8日～11日)				
<p>14 825kcal 33.0g 3.4g</p> <p>ガーリックトースト 牛乳 鶏肉とマカロニのトマト煮 湘南ゴールドフルーツポンチ</p>	<p>15 832kcal 29.5g 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳 夏野菜のカレー こんにゃくサラダ</p>	<p>16 823kcal 30.0g 2.6g</p> <p>ごはん 牛乳 ししゃもから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ</p>	<p>17 860kcal 33.9g 3.1g</p> <p>はちみつパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 粉ふきいも 米粉と豆乳のコーンポタージュ</p>	<p>9名の調理員と2名の洗浄員で、『安心・安全でおいしい給食』を合言葉に頑張ってきました。日々の給食写真をHPで紹介しているので、ぜひご覧ください。</p> <p>夏休み後は、9月2日(火)からの予定です。夏休み中に、給食の用具(白衣やランチョンマットなど)の点検をお願いいたします。</p> <p>ありがとうございました</p> 