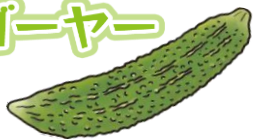


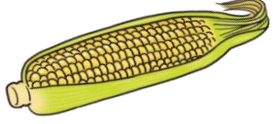







月	火	水	木	金
<p>夏野菜を紹介します。7月の給食にも、様々な夏野菜が登場します。</p>				
<p>日付 エネルギー たんぱく質 食糧相当量 (kcal) (%) (g)</p>				
<p>献立名</p>				
<p>盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>				
<p>ゴーヤー 沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。</p> 	<p>ズッキーニ きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでもおいしい。</p> 	<p>きゅうり 若い実を食べる。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 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 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 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 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>1 871kcal 15% 2.2g 黒パン 牛乳 白身魚フライ ペンネソテー マセドアンスープ</p>	<p>2 826kcal 14% 2.6g タコライス (ごはん、具) 牛乳 もずくスープ パインゼリー</p>	<p>3 827kcal 16% 2.3g ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴら 生揚げのみそ汁</p>	<p>4 803kcal 17% 3.3g 丸パン 牛乳 ハンバーグオニオンソース 枝豆サラダ ABCトマトスープ</p>	<p>5 833kcal 16% 2.2g</p>
<p>七夕献立</p>				
<p>ペンネソテー フライ スープ 大</p>	<p>タコライス の具 ゼリー ごはん もずくスープ 中 大</p>	<p>きんぴら さば ごはん みそ汁 中 大</p>	<p>サラダ ハンバーグ スープ 大</p>	<p>土佐あえ ごはん すまし汁 中 大</p>
<p>8 784kcal 19% 2.9g 地元食材を味わおう とうもろこし コッペパン チョコクリーム 牛乳 豆乳シチュー ツナサラダ ゆでとうもろこし</p>	<p>9 828kcal 14% 2.2g 美味(おい)しお献立 ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 パンサンスー</p>	<p>10 826kcal 15% 2.5g ごはん 手作りふりかけ 牛乳 ピリ辛肉じゃが 塩ナムル</p>	<p>11 803kcal 14% 3.1g ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 コロッケ 大根サラダ</p>	<p>12 786kcal 15% 2.6g 中華おこわ 牛乳 肉団子と春雨のスープ ピーチゼリー</p>
<p>サラダ とうもろこしを食べるときに使用 ペーパー1枚ずつ チョコ シチュー 大</p>	<p>バンサンスー マーボー豆腐 ごはん 中 大</p>	<p>塩ナムル ふりかけ ごはん 肉じゃが 中 大</p>	<p>大根サラダ ジェノベーゼスパゲッティ コロッケ 大</p>	<p>ゼリー 中華おこわ スープ 大</p>
<p>15 海の日 </p>	<p>16 828kcal 14% 2.4g ごはん 牛乳 夏野菜のカレー わかめサラダ</p>	<p>17 832kcal 13% 1.9g ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース 中華冬瓜スープ</p>	<p>18 789kcal 16% 2.5g パンプキントースト 牛乳 野菜のスープ煮 ヨーグルト</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。 夏休み後は、9月3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。 ありがとうございました </p>
<p>サラダ カレー ごはん 中 大</p>	<p>チンジャオロース 春巻き ごはん スープ 中 大</p>	<p>ヨーグルト スープ煮 大</p>		