



月	火	水	木	金	
26日 暑さに負けない食事をしよう	27日 朝食モテル献立	28日 香辛料の秘密を知ろう	29日	30日 よくかんで食べよう	
<div><p>きゅうりのナムル パオズ</p><p>ごはん マーボー 豆腐</p><p>かいどう 海藻</p></div> <div><p>食赤品 とうふ みそ ぶた肉 ぎゅうにゅう</p><p>食緑品 きゅうり ねぎ にら しいたけ しょうが にんにく もやし</p><p>食黄色品 ごはん あぶら かたくに ごま さとう</p></div>	<div><p>きんぴらごぼう さけの ごまみそやき</p><p>ゆかりごはん とんじる</p><p>こさかな 小魚</p></div> <div><p>食赤品 さけ ぶた肉 みそ さつまあげ ぎゅうにゅう</p><p>食緑品 いんげん にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう</p><p>食黄色品 こめ あぶら じゃがいも こんにやく</p></div>	<div><p>はるさめ ヨーグルト サラダ</p><p>ナン ひきにくカレー</p><p>りよくおうしよく 緑黄色 野菜</p></div> <div><p>食赤品 ぶた肉 だいず ハム たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう</p><p>食緑品 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご</p><p>食黄色品 ナン じゃがいも はるさめ あぶら さとう</p></div>	<div><p>地区音楽祭のため 給食なし</p><p>弁当日</p></div>	<div><p>ビビンバのぐ ゼリー</p><p>ごはん たまご スープ</p><p>まめいん 豆製品</p></div> <div><p>食赤品 ぶた肉 ぎゅう肉 みそ たまご ぎゅうにゅう</p><p>食緑品 しょうが もやし にんじん ほうれんそう こまつな たまねぎ</p><p>食黄色品 こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ゼリー</p></div>	
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	
栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal)	825	エネルギー(kcal)	735	エネルギー(kcal)	800
たんぱく質(g)	35.9	たんぱく質(g)	32.9	たんぱく質(g)	31.4
脂質(g)	27.1	脂質(g)	17.4	脂質(g)	19.9
塩分(g)	2.8	塩分(g)	3.4	塩分(g)	2.7

ピーマン食べて、ハッピーマン!

ビタミンの倍増生!
ビタミンC がたっぷり、同じ量のイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。

完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!
ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンC やカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。

切り方や調理法で苦手克服!
横切りにするとおいがきついで縦切りに。細かく切らずに火をしっかりと通すと苦みが和らぎます。

血液をサラサラにする「ヒラジン」
ピーマンのにおいの成分、ヒラジンは血栓や血液凝固を防いでくれます。

ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理すればカロテンの吸収も助けます。ビタミンB群の豊富な豚肉と組み合わせて、いため物などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。

作ってみませんか
給食のメニュー
鮭の利便あげ

<材料> 5人分
生鮭切身.....5切れ
みりん.....小さじ1
酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1.5
煎りごま.....大さじ1
片栗粉.....適宜
揚げ油.....適宜

<作り方>
① 鮭に、Aの調味料で下味をつける。
② ①に、煎りゴマと片栗粉を合わせた衣をまぶす。
③ 180℃の油で揚げれば出来上がり。
* ごまは、白ごま・黒ごまのどちらでも構いません。白と黒の両方のごまを合わせて衣にすると、見た目にも美しい仕上がりになります。