



月	火	水	木	金
26日 暑さ ^{あつさ} に負けない ^{しよくじ} 食事をしよう	27日 香辛料 ^{こうしんりょう} の秘密 ^{ひみつ} を知ろう	28日 朝食 ^{ちやうしょく} モテ立 ^{こんだて}	29日 ミニトマトにチャレンジしよう	30日 よくかんで食べよう
<div><div>きゅうりのナムル</div><div>パオス</div><div></div><div>ごはん</div><div></div><div>マーボー豆腐</div><div></div><div>かいぼう海藻</div></div>	<div><div>はるさめ</div><div>ヨーグルト サラダ</div><div></div><div>ナン</div><div></div><div>ひきにくカレー</div><div></div><div>緑黄色野菜</div></div>	<div><div>きんぴらごぼう</div><div>さけの</div><div>ごまみそやき</div><div></div><div>ゆかりごはん</div><div></div><div>とんじる</div><div></div><div>こさかな小魚</div></div>	<div><div>ミニトマト</div><div>げんきサラダ</div><div></div><div>シーチキン</div><div>ごはん</div><div></div><div>ワンタン</div><div>スープ</div><div></div><div>きのこ</div></div>	<div><div>ビビンバのぐ</div><div>ゼリー</div><div></div><div>ごはん</div><div></div><div>たまご</div><div>スープ</div><div></div><div>まめいん豆製品</div></div>
食赤品 とうふ みそ ぶた肉 ぎゅうにゅう	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	食赤品 さけ ぶた肉 みそ さつまあげ ぎゅうにゅう	食赤品 ぶた肉 ハム こんぶ まぐろ ぎゅうにゅう	食赤品 ぶた肉 ぎゅう肉 みそ たまご ぎゅうにゅう
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	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	食緑品 いんげん にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう	食緑品 にんじん とうもろこし きゅうり ミニトマト にら もやし たまねぎ キャベツ	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
食黄色品 ごはん あぶら かたくり ごま さとう	食黄色品 ナン じゃがいも はるさめ あぶら さとう	食黄色品 こめ あぶら じゃがいも こんにやく	食黄色品 こめ あぶら さとう ごま	食黄色品 こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ゼリー

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	ND		
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	454	634	エネルギー(kcal)	436	601	エネルギー(kcal)	426	576	エネルギー(kcal)	401	576	エネルギー(kcal)	461	645
たんぱく質(g)	20.2	27.5	たんぱく質(g)	18.4	25.7	たんぱく質(g)	19.3	21.4	たんぱく質(g)	15.7	21.4	たんぱく質(g)	18.6	26.1
脂質(g)	14.8	21.1	脂質(g)	13.6	20.1	脂質(g)	9.9	15.5	脂質(g)	12.8	15.5	脂質(g)	11.7	17.7
塩分(g)	1.7	2.2	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	2.2	2.8	塩分(g)	1.7	2.3

ピーマン食べて、ハッピーマン!

ビタミンの優等生!
ビタミンCがたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。

切り方や調理法で苦手克服!
横切りにするとにおいがきついので縦切りに。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。

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。

血液をサラサラにするビタミン!
ピーマンのにおいの成分、ピ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、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、煎りごま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。