

| 日付<br>曜日  | 献立名   | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き                         |                        |  |  |                                       |
|-----------|---|----|---|------------------------|--|--|---------------------------------------|
|           |   |    | 赤の食品<br>(血や肉や骨になる)                        |                        | 緑の食品<br>(体の調子をととのえる)                   |  | 黄色<br>(熱や力の)                          |
| 1<br>(金)  | ごはん<br>シューマイ 豚肉となすのみそ炒め<br>小松菜の中華スープ            | ☆  | シュウマイ<br>がたにく<br>みそ<br>とりにく               | ぎゅうにゅう                 | ピーマン<br>あかピーマン<br>こまつな<br>にんじん         | なす にんにく<br>キャベツ もやし<br>しょうが えのき<br>たまねぎ                          | きょうかまい<br>こめ<br>でんぷん<br>さとう           |
| 4<br>(月)  | まごはん<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ                     | ☆  | ぎゅうにく<br>ハム                               | ぎゅうにゅう                 | にんじん                                   | マッシュルーム<br>にんにく コーン<br>たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ                   | きょうかまい<br>おおむぎ<br>こめ<br>さとう           |
| 5<br>(火)  | ミルクロールパン(減量)<br>夏野菜とトマトのスパゲッティ<br>キャベツときゅうりのサラダ | ☆  | とりにく<br>ベーコン<br>ハム                        | チーズ<br>ぎゅうにゅう          | ピーマン<br>きピーマン<br>あかピーマン<br>トマト<br>にんじん | ズッキーニ なす<br>たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム<br>レモン キャベツ<br>きゅうり コーン<br>オレンジ | ミルクパン<br>スパゲッティ<br>さとう                |
| 6<br>(水)  | 梅ちりごはん<br>いわしのみぞれ煮 高野豆腐の炒り煮<br>ごぼうのみそ汁          | ☆  | いわし<br>とりミンチ<br>こうやとうふ<br>とうふ みそ<br>あぶらあげ | わかめ<br>ぎゅうにゅう<br>しらすほし | ねぎ<br>にんじん                             | しいたけ<br>ごぼう<br>たまねぎ<br>うめ  | こめ<br>きょうかまい<br>さとう                   |
| 7<br>(木)  | ごはん<br>星のコロッケ チーズサラダ<br>魚そうめん汁 セブタスマカットゼリー      | ☆  | ほしのコロッ<br>ケ<br>うおそうめん                     | チーズ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう   | あかピーマン<br>ブロッコリー<br>ねぎ<br>にんじん         | コーン<br>えのき<br>たまねぎ   | こめ<br>きょうかまい<br>ほしがたふ<br>マスカットゼ<br>リー |
| 8<br>(金)  | コーンごはん<br>鮭の塩焼き 小松菜のおひたし<br>鶏ごぼう汁               | ☆  | さけ<br>とりにく<br>とうふ                         | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                     | コーン<br>もやし<br>ごぼう  | きょうかまい<br>こめ<br>さとう<br>さといも           |
| 11<br>(月) | ごはん<br>チキン南蛮(タルタルソース)<br>ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのみそ汁  | ☆  | とりにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ<br>みそ              | わかめ<br>ぎゅうにゅう          | ブロッコリー<br>かぼちゃ                         | しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>ねぎ  | こめ<br>きょうかまい<br>でんぷん<br>さとう           |
| 12<br>(火) | ナン<br>キーマカレー<br>カリフラワーのレモンサラダ みかんジュース           | ☆  | ぎゅうにく<br>がたにく<br>みそ<br>レンズまめ<br>だいず ハム    | ぎゅうにゅう                 | トマト<br>にんじん                            | なす たまねぎ<br>グリーンピース<br>にんにく<br>カリフラワー<br>みかん                      | ナン<br>パンこ                             |
| 13<br>(水) | ごはん<br>ピビンバ<br>中華卵スープ                           | ☆  | ぎゅうにく<br>たまご<br>とりにく<br>とうふ               | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら<br>ねぎ<br>こまつな               | もやし<br>にんにく<br>しょうが<br>たけのこ<br>しいたけ                              | こめ<br>きょうかまい<br>さとう<br>でんぷん           |
| 14<br>(木) | キャロットパン<br>白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー<br>コンソメスープ       | ☆  | ホキ<br>ウィンナー<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう                 | ほうれんそう<br>にんじん                         | コーン<br>しめじ<br>キャベツ<br>たまねぎ                                       | キャロットパン<br>パンこ<br>じゃがいも               |

材料などの都合により献立が変わる

**クイズ** **ズッキーニの仲間はどれ?**

①かぼちゃ ②なす ③きゅうり

**クイズの答え**

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**七夏の行事食 そうめん**

七夏には、そうめんを食べる風習が古くた  
ります。家族でそうめんを食べたり、短冊に  
ごとを書いたりしてみませんか。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**いろいろなズッキーニ**

ズッキーニ 丸ズッキーニ 花ズッキーニ UFO  
(緑・黄)  ズッキーニ

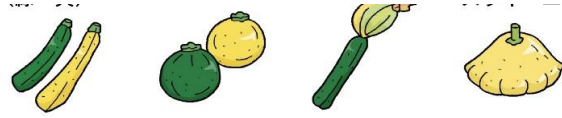
**地産**

今月は、川崎町

# ①かぼちゃ



よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があります。



ズッキーニには、細長い形の品種以外にも、丸い形のものや花がついたものなどがあり、緑、黄、白など色もさまざまです。

小松菜・たまねぎ  
ピーマン・じゃか  
きゅうり・米・み  
しょう

校給食センター

|                       |
|-----------------------|
|                       |
| の食品<br>もとになる)         |
| あぶら<br>ごまあぶら          |
| あぶら<br>エッグケアマヨ<br>ネーズ |
| オリーブオイル<br>あぶら        |
| あぶら<br>ごま             |
| あぶら<br>マリネドレッシング      |
| バター                   |
| タルタルソース<br>あぶら        |
| あぶら                   |
| ごま<br>ごまあぶら           |
| エッグケアマヨ<br>ネーズ<br>あぶら |

ことがあります。

★★★

からあ  
ねが  
ご願ひ

★★★



ぎなす  
いも  
そ

