

1(火)	みそ肉じゃが あつあげのしょうがじょうゆかけ オクラのおかかいため	●みそ肉じゃが	水	39
	[みそ肉じゃが]①糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、赤みそで味つけして煮含め、最後にグリーンピースを加えて煮る。[あつあげのしょうがじょうゆかけ]①あつあげは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度２００℃、８分間、焼き物機で焼く。②しょうが汁、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあつあげにかける。[オクラのおかかいため]①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいため、最後にかつおぶしを加えていためる。	赤 豚肉 45.5 黄 じゃがいも 58.5 糸こんにゃく 26 緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース(冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 赤 赤みそ 10.4 赤 けずりぶし 0.91	赤 あつあげ(冷) 50 緑 しょうが 0.3 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1.8 ●オクラのおかかいため 緑 オクラ 26 黄 綿実油 0.39 みりん 1.95 こいくちしょうゆ 1.04 赤 かつおぶし(粉末) 0.65 水 1.3	
	エネルギー 769kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.0g 糖質 101.5g			
2(水)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー	●かぼちゃのミートグラタン	水	2.8
	[かぼちゃのミートグラタン]①綿実油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、かぼちゃの順にいため、湯を加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースで味つけし、上新粉を加えて煮、ミニバットに入れ、パン粉をふり、焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２３０℃、１８分間、焼き物機で焼く。[スープ]①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[みかんゼリー]①みかんゼリーは１人１コずつである。	赤 牛ひき肉 14 赤 豚ひき肉 14 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 28 緑 にんにく 0.14 黄 綿実油 0.7 ワイン(白) 0.84 塩 0.14 こしょう 0.042 ケチャップ 8.4 トマトピューレ 7 ウスターソース 1.4 黄 上新粉 2.8 黄 パン粉(米粉) 0.7	赤 鶏肉 26 ワイン(白) 0.78 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 コーン(冷) 6.5 緑 パセリ 0.65 塩 0.35 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●みかんゼリー 緑 みかんゼリー 40	
	エネルギー 740kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.4g 糖質 97.8g			
3(木)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの	●牛丼	水	39
	[牛丼]①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにゃくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、糸こんにゃくの順にいため、だしを加えて煮る。③煮上がれば、えのきたけを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[もやしとピーマンのごまいため]①綿実油を熱し、ピーマン、もやしの順にいためる。②いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えていためる。[大福豆の煮もの](Ａ：焼き物機)①大福豆はミニバットに入れ、熱湯を加え、３０分間ひたす。②①に砂糖、塩、うすくちしょうゆを加え、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１５０℃、９０分間、焼き物機で煮る。(ふたをしたまま、しばらく味を含ませる)(Ｂ：釜)①大福豆は熱湯に３０分間ひたす。(ふたをする)②大福豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(６０分間以上)③大福豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、うすくちしょうゆを加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	赤 牛肉 52 料理酒 1.56 糸こんにゃく 19.5 緑 たまねぎ 58.5 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきたけ 13 黄 綿実油 0.65 黄 砂糖 1.95 みりん 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 5.2 赤 けずりぶし 0.91	緑 ブラックマップモやし 32.5 緑 ピーマン 6.5 黄 綿実油 0.39 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.04 黄 いりごま(白) 0.65 ●大福豆の煮もの 赤 大福豆(乾) 7.8 黄 砂糖 2.08 塩 0.13 うすくちしょうゆ 0.39 水(焼き物機) 33 水(釜) 20	
	エネルギー 704kcal たんぱく質 27.9g 脂質 17.8g 糖質 102.9g			
4(金)	鶏肉と野菜のスープ煮 ジャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	●鶏肉と野菜のスープ煮	●ジャーマンポテト	
	[鶏肉と野菜のスープ煮]①鶏肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ジャーマンポテト]①ベーコン、じゃがいもは、塩、こしょう、綿実油で下味をつける。②①の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、２３分間、焼き物機で焼く。[きゅうりとコーンのサラダ]①きゅうり、コーンは各々ゆでる。②砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。	赤 鶏肉 45.5 ワイン(白) 1.43 緑 たまねぎ 39 緑 キャベツ 32.5 緑 にんじん 19.5 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 緑 マッシュルーム(水煮) 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 2.08 チキンブイオン 1.04 水 91	赤 ベーコン 10.4 黄 じゃがいも 49 塩 0.13 こしょう 0.013 黄 綿実油 0.65 ●きゅうりとコーンのサラダ 緑 きゅうり 39 緑 コーン(冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインビネガー 0.65 うすくちしょうゆ 0.26 黄 綿実油 0.65	
	エネルギー 780kcal たんぱく質 33.7g 脂質 22.8g 糖質 96.6g			

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

7(月)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	●豚肉と野菜の煮もの	●ひじき豆
	[豚肉と野菜の煮もの]①豚肉は料理酒で下味をつける。つなこんにゃくはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②けずりぶしでだし(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をとり、豚肉、にんじん、たまねぎ、つなこんにゃく、しいたけ(乾)の順に煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[ひじき豆]①大豆は熱湯に６０分間ひたす。(ふたをする)ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②大豆の水をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。③ひじき、砂糖、こいくちしょうゆを合わせて煮つめ、大豆にからませる。[ささみとキャベツのごまみそ焼き]①ねりごま、砂糖、うすくちしょうゆ、白みそを合わせる。②ささみ、キャベツ、①の調味液を混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、いりごまをふり、蒸し焼きモード、２５０℃で立ち上げ、調理温度１８０℃、１３分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 つなこんにゃく 26 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 さんどまめ(冷) 13 緑 しいたけ(乾) 1.3 黄 砂糖 1.3 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.25 こいくちしょうゆ 3.25 赤 けずりぶし 1.17 水 52	赤 大豆(乾) 15.6 黄 じゃがいもでん粉 2.6 黄 なたね油 5.2 赤 ひじき 0.65 黄 砂糖 1.56 こいくちしょうゆ 2.6 ●ささみとキャベツのごまみそ焼き 赤 ささみ(油漬け) 13 緑 キャベツ 32.5 黄 ねりごま 1.3 黄 砂糖 0.26 うすくちしょうゆ 1.56 赤 白みそ 1.3 黄 いりごま(白) 0.65
	エネルギー 787kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.3g 糖質 101.0g		
8(火)	夏野菜のカレーライス サワーソテー 洋なし(カット缶)	●夏野菜のカレーライス	カレールウの素(米粉)
	[夏野菜のカレーライス]①なすはさっと水にさらしてあくをぬぎ、必要に応じてゆでる。②綿実油を熱し、にんにく、セロリを香りよくいため、牛肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更にたまねぎ、なす(下ゆでなし)、ピーマン、かぼちゃの順にいため、トマト、湯を加えて煮る。③煮上がれば、なす(下ゆであり)を加えて煮、塩、カレールウの素で味つけして煮こむ。④配食時にご飯を盛りつけた上に③のカレーをかける。[サワーソテー]①綿実油を熱し、コーン、キャベツの順にいためる。②いたまれば、砂糖、塩、ワインビネガー、うすくちしょうゆで味つけする。[洋なし(カット缶)]①洋なしは１人１／３０缶ずつである。	赤 牛肉 52 緑 かぼちゃ 45.5 緑 たまねぎ 39 緑 なす 26 緑 トマト(缶) 13 緑 ピーマン 6.5 緑 セロリ 2.6 緑 にんにく 0.65 黄 綿実油 0.65 カレー粉 0.3 塩 0.1	水 95 ●サワーソテー 緑 キャベツ 35 緑 コーン(冷) 7 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 0.7 塩 0.14 ワインビネガー 0.84 うすくちしょうゆ 0.84 ●洋なし(カット缶) 緑 洋なし(カット缶) 58
	エネルギー 796kcal たんぱく質 26.8g 脂質 20.3g 糖質 120.4g		
9(水)	鶏肉のからあげ ハムととうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	●鶏肉のからあげ	緑 にら 6.5
	[鶏肉のからあげ]①鶏肉はしょうが汁、にんにく、塩、こしょうで下味をつける。②鶏肉のつけ汁をきり、でん粉をまぶし、熱したなたね油であげる。[ハムととうがんの中華スープ]①湯をわかし、にんじん、とうがん、たまねぎの順に加えて煮る。②煮上がれば、ハム、えのきたけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後ににらを加えて煮る。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、１０分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	赤 鶏肉 67.5 緑 しょうが 0.75 緑 にんにく 0.75 塩 0.44 こしょう 0.03 黄 じゃがいもでん粉 13.5 黄 なたね油 10 ●ハムととうがんの中華スープ 赤 ハム 13 緑 とうがん 45.5 緑 たまねぎ 13 緑 にんじん 13	緑 えのきたけ 13 塩 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.1 中華スープの素 0.9 水 150 ●きゅうりのピリ辛あえ 緑 きゅうり 39 黄 砂糖 0.26 米酢 0.52 うすくちしょうゆ 1.3 黄 ラー油 0.04
	エネルギー 845kcal たんぱく質 33.2g 脂質 34.4g 糖質 93.6g		
10(木)	豚肉のしょうが焼き 五目汁 ツナと野菜のいためもの 焼きのり	●豚肉のしょうが焼き	塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6
	[豚肉のしょうが焼き]①豚肉はしょうが汁、砂糖、みりん、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、２７０℃で立ち上げ、調理温度２２０℃、１５分間、焼き物機で焼く。[五目汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきたけを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。[ツナと野菜のいためもの]①ツナは十分に油をきる。②綿実油を熱し、さんどまめ、もやし、ツナの順にいためる。③いたまれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[焼きのり]①焼きのりは１人１袋ずつである。	赤 豚肉 53.6 緑 たまねぎ 33.5 緑 しょうが 1.3 黄 砂糖 0.78 みりん 0.91 こいくちしょうゆ 3.12 黄 綿実油 0.65 ●五目汁 赤 とうふ(冷) 19.5 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 わかめ(乾) 0.65	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●ツナと野菜のいためもの 赤 ツナ缶 13 緑 ブラックマップモやし 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 綿実油 0.39 塩 0.065 うすくちしょうゆ 0.52 ●焼きのり 赤 焼きのり(袋) 1.25
	エネルギー 723kcal たんぱく質 32.5g 脂質 21.2g 糖質 96.2g		

11 (金)	カレースパゲッティ グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ 発酵乳	●カレースパゲッティ	カレールウの素(米粉)	8.1
	[カレースパゲッティ]①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、にんにくを香りよくいため、豚ひき肉をいため、カレー粉をふり、いためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、カレールウの素（カレールウの素の1.5倍量のぬるま湯でとく）、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。[グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ]①グリーンアスパラガス、キャベツは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガーを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。[発酵乳]①発酵乳は1人1本ずつである。	赤 豚ひき肉 33.8 赤 ベーコン 6.8 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 60.8 緑 にんじん 20.3 緑 トマト(缶) 13.5 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 綿実油 0.68 カレー粉 0.2 塩 0.4	こいくちしょうゆ ※塩	0.41 1
ミニコッパン牛乳		●グリーンアスパラガスとキャベツのサラダ	緑 グリーンアスパラガス	26
		緑 キャベツ	黄 砂糖	19.5 1.04
		塩	黄 綿実油	0.39 1.04
		ワインピネガー	黄 綿実油	0.39
		●発酵乳	赤 発酵乳	70
		塩		
エネルギー 701kcal たんぱく質 30.0g 脂質 23.9g 糖質 83.0g				
14 (月)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの	●さけのつけ焼き	赤 だしこんぶ	0.6
	[さけのつけ焼き]①さけは料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②さけは網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。[みそ汁]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[とうがんの煮もの]①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、とうがんの順に加えて煮る。②煮上がれば、しょうが汁、みりん、塩、うすくちしょうゆで味つけし、水どきでん粉（でん粉重量の2倍量の水でとく）でとろみをつける。	赤 さけ(角) 6.5 料理酒 1.5 黄 砂糖 1 こいくちしょうゆ 2 黄 綿実油 0.5 ●みそ汁 黄 じゃがいも 26 赤 うすあげ(冷) 6.5 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 緑 えのきだけ 13 赤 赤みそ 11.5 赤 白みそ 4.6	赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●とうがんの煮もの 赤 鶏肉 19.5 緑 とうがん 45.5 緑 しょうが 0.52 みりん 0.65 塩 0.13 うすくちしょうゆ 1.56 黄 じゃがいもでん粉 0.65 赤 だしこんぶ 0.078 赤 けずりぶし 0.273 水 18.2	
かやくご飯牛乳				
エネルギー 754kcal たんぱく質 38.4g 脂質 15.7g 糖質 107.6g				
15 (火)	ゴーヤチャンプルー かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 五目汁 焼きじゃが	●ゴーヤチャンプルー	赤 うすあげ(冷)	6.5
	[ゴーヤチャンプルー]①豚肉は料理酒で下味をつける。にがうりは塩で下味をつける。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににがうり、もやしの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー)]①かつおぶしは1人1袋ずつ添える。[五目汁]①鶏肉は料理酒で下味をつける。うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけする。[焼きじゃが]①じゃがいもは塩、綿実油で下味をつける。②じゃがいもは網なしホテルパンに入れ、焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度200℃、20分間、焼き物機で焼く。	赤 豚肉 39 料理酒 1.17 緑 ブラックマッペもやし 26 緑 にがうり 9.1 塩 0.13 黄 綿実油 0.65 塩 0.13 こいくちしょうゆ 1.3 ●かつおぶし(袋・ゴーヤチャンプルー) 赤 かつおぶし(袋) 1 ●五目汁 赤 鶏肉 26 料理酒 0.78	緑 キャベツ 39 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 塩 0.46 うすくちしょうゆ 4.6 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.3 水 150 ●焼きじゃが 黄 じゃがいも 52 塩 0.26 黄 綿実油 1.3	
エネルギー 710kcal たんぱく質 32.2g 脂質 18.1g 糖質 97.4g				
16 (水)	押麦のチキンパエリア ウィンナーとキャベツのスープ ミックスフルーツ(缶)	●押麦のチキンパエリア	●ウィンナーとキャベツのスープ	
	[押麦のチキンパエリア]①オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいため、ワインをかける。更にたまねぎ、赤ピーマン、さんどまめの順にいためる。②いたまれば、トマト、押麦、湯を加えて煮、塩、カレー粉、チキンブイオンで味つけし、ミニパットに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、25分間、焼き物機で蒸し焼きにし、取り出した後、蒸らす。[ウィンナーとキャベツのスープ]①湯をわかし、にんじん、キャベツ、じゃがいもの順に加えて煮る。②煮上がれば、ウィンナーを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイオンで味つけし、「大豆除去食」の分をとる。最後にむきえだまめを加えて煮る。[ミックスフルーツ(缶)]①ミックスフルーツは1人1/40缶ずつである。	赤 鶏肉 30 黄 押麦 10 緑 たまねぎ 15 緑 赤ピーマン 5 緑 トマト(缶) 4 緑 さんどまめ(冷) 3 緑 にんにく 0.2 黄 オリーブ油 0.3 ワイン(白) 0.9 塩 0.2 カレー粉 0.1 チキンブイオン 0.3 水 15	赤 ウィンナー 26 黄 じゃがいも 26 緑 キャベツ 45.5 緑 にんじん 13 緑 むきえだまめ(冷) 6.5 塩 0.25 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.2 チキンブイオン 1.7 水 150 ●ミックスフルーツ(缶) 緑 ミックスフルーツ(缶) 49	
エネルギー 725kcal たんぱく質 32.3g 脂質 18.9g 糖質 96.1g				

17 (木)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナっ葉いため	●鶏肉と一口がんもの煮もの	●オクラの梅風味
	[鶏肉と一口がんもの煮もの]①鶏肉は料理酒で下味をつける。一口がんものは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、一口がんもを加え、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。[オクラの梅風味]①オクラは穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、8分間、焼き物機で蒸す。②梅肉、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にオクラにかけ、あえる。[ツナっ葉いため]①ツナは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ツナ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	赤 鶏肉 39 料理酒 1.17 黄 じゃがいも 39 赤 一口がんも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ(冷) 13 黄 砂糖 1.56 みりん 0.65 塩 0.26 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52	緑 オクラ 26 緑 梅肉 0.65 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91 ●ツナっ葉いため 赤 ツナ缶 21 緑 だいこん葉(乾) 1.4 黄 綿実油 0.42 料理酒 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 こいくちしょうゆ 0.39 水 1.3
ごはん牛乳			
エネルギー 745kcal たんぱく質 32.2g 脂質 20.0g 糖質 101.6g			

黄：主にエネルギーのもとになる食品

（穀類、いも、油脂、砂糖、種実類）

赤：主に体をつくるもとになる食品

（乳、肉、卵、魚、豆、海そう類）

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

（野菜、果物、きのこ類）

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

7月2日 (水)

かぼちゃ

夏が旬の野菜です。

かぼちゃは、西洋かぼちゃ、日本かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられます。

給食では、日本でよく食べられている西洋かぼちゃをグラタンや夏野菜のカレーライス、かぼちゃのいとし煮などの献立に使っています。

なにわの伝統野菜～勝間南瓜～
大阪市西成区玉出町（旧勝間村）が発祥地です。
小型で粘り気のある日本かぼちゃです。

7月15日 (火)

ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」は、沖縄県を代表する家庭料理の一つです。炒めものという意味があります。

今日の給食は、ビタミンCが多いゴーヤ(にがうり)を使ったゴーヤチャンプルーです。

ゴーヤの苦みには、食欲を増す働きがあるといわれています。

上手に水分をとみましょう

人は、体温を正常に保つため、周囲の環境から受ける熱や運動で生じた熱を汗が蒸発する時の気化熱によって皮膚から放散します。そのため、暑い日には、汗により体内の水分の喪失量が多くなります。体内の水分が減少すると脱水を起こし、脱水が進むことにより熱中症になります。

のどの渇きは、脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる

前に水分をとるようにすることが大事です。また、就寝前、起床後、運動の前後、途中、入浴の前後など、

こまめに水分をとるよう習慣付けることも重要です。



大阪市食育推進キャラクター

たべやん