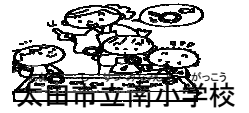




7がつ こんだてひょう



日曜	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂肪(g)	一口メモ
		血や肉になる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)			
2月	ごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる きりぼしだいこん さばのてりやき	ぎゅうにゅう とうふ あさり みそ さつまあげ あぶらあげ ちくわ	ごはん あぶら さとう	ねぎ にんじん たまねぎ だいこん	634 27.1 16.4		<p>★夏がちがついてきましたね。夏を元気に過ごすためにも、夏野菜を食べたり、冷たい食べ物の食べすぎに注意しましょう。</p>  <p>★7日はたなばたです。みなさんの願い事が叶うといいですね♪</p>  <p>★13日の夏野菜カレーには、夏においしい野菜がたくさん入っていますよ。かぼちゃ・なす・トマト…いくつか判るかな??</p> 
ISO 3火	しよくパン ぎゅうにゅう なすとツナのペンネ マーメイド わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	しよくパン あぶら ペンネ マーメイド わふうドレッシング	たまねぎ なす とまと しめじ にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	711 25.3 19.6		
4水	ごはん ぎゅうにゅう ミートボールスープ はるさめサラダ たまごウインナー	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ミートボール	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ	キャベツ えのき はくさい にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり とうもろこし	657 22.2 20.2		
5木	ココアパン ぎゅうにゅう ポテトのバターに だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とりにく	ココアパン じゃがいも バター ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	632 23.8 21.3		
6金	チキンライス ぎゅうにゅう シーザーサラダ ★夜食★ タンドリーチキン ♪おたのしみ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ えだまめ タンドリーチキン	ごはん あぶら バター アーモンド ドレッシング ♪	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	635 24.8 18.3		
9月	ごはん ぎゅうにゅう すいぎょうざ キムチあえ にくだんご	ぎゅうにゅう にくだんご なんと すいぎょうざ	ごはん ごまあぶら	にんじん はくさい たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	616 19.2 18.5		
ISO 10火	キャロットパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ベーコン	キャロットパン じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり キャベツ パセリ	615 21.3 21.4		
11水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものなんばんに ごまあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ トウバンジャン	ごはん さとう あぶら すりごま	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし	662 23.3 19.0		
ISO 12木	くるみパン ぎゅうにゅう やきそば ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	くるみパン やきそばめん あぶら	にんじん キャベツ いら もやし おうとう バナナ パイナップル みかん	607 24.2 18.8		
ISO 13金	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも カレールウ パスタこんにやく	にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ トマト なす きゅうり とうもろこし	670 22.4 18.3		
17火	くろしよくパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんうどん すのもの マーガリンパック	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく わかめ なんと シーフードMIX	くろしよくパン マーガリンパック うどん さとう	にんじん もやし キャベツ えのき きゅうり ねぎ	613 24.7 23.3		
18水	そぼろごはん ぎゅうにゅう なめこじる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら いりごま じゃがいも	にんじん しょうが だいこん ねぎ なめこ ごぼう	650 26.6 21.2		
ISO 19木	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツあんじん	ぎゅうにゅう あんにくどうふ ぶたにく	ナン じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ おうとう トマト にんにく パイナップル りんご みかん バナナ	630 26.2 22.4		

* 野菜はすべて加熱してあります。* 都合により献立を変更する場合があります。* ごはんはすべて太田でとれたお米を使っています。

* 今月の給食費口座引き落としは**7月26日**です。

<h2>夏の飲み物の飲み方の7つのポイント!</h2>	 <p>清涼飲料を水の代わりにしない。</p>	 <p>清涼飲料は冷蔵庫に常備しない。</p>	 <p>食事の前には清涼飲料を飲まない。</p>
 <p>おやつときは、麦茶や牛乳を飲む。</p>	 <p>外出するときは、お茶を持っていく。</p>	 <p>甘さを感じにくくなるので、清涼飲料は冷やしすぎない。</p>	 <p>清涼飲料を飲むときはコップなどにつぎ分ける。</p>