



月	火	水	木	金
		<p><u>1</u> ごはん ぎゅうにゅう みそしる はものばいにくソースかけ かぼちゃのもの</p>	<p><u>2</u> ごはん ぎゅうにゅう おきなわふうラーメン ゴーヤーチャンプルー</p>	<p><u>3</u> たなばたこんだて ごはん ぎゅうにゅう たなばたじる さばのピリッとやき きんぴらごぼう</p>
<p><u>6</u> ミニコッパン ぎゅうにゅう ペペロンチーノ ツナサラダ</p>	<p><u>7</u> ごはん ぎゅうにゅう みそしる あじフライ こまつなとぶたにくの にびたし</p>	<p><u>8</u> ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる ぶたどん やきえだまめ</p>	<p><u>9</u> ごはん ぎゅうにゅう こまつなとあつあげの そぼろに じゃがいものいそべやき</p>	<p><u>10</u> ミルクパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ツナとポテトの マヨネーズふうみやき</p>
<p><u>13</u> コッパン ぎゅうにゅう オニオンスープ とりにくの なつやさいにこみ チョコレートクリーム</p>	<p><u>14</u> ごはん ぎゅうにゅう とうがんのみそしる やきししゃも じゃがいものうまに</p>	<p><u>15</u> ごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレーライス ビーンズサラダ フルーツゼリー</p>	<p><u>16</u> ごはん ぎゅうにゅう モロヘイヤいりスープ ぶたにくの マスタードいため</p>	

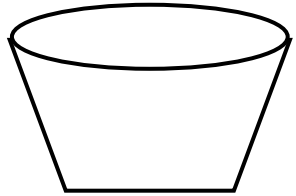




こまつな、たまねぎ

# 7月1日(水)

かぼちゃのにももの



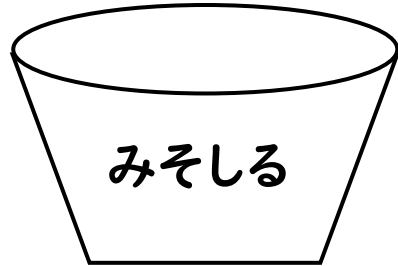
はものばいにく  
ソースかけ



ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる



## 鱧(はも)

かんさい なつ ふうぶつし おおさか  
はもは関西の夏の風物詩で、大阪

てんじんまつ  
では天神祭りのごちそうです。はもは

しろみ ぎかな ししつ おお のうこう あじ  
白身魚ですが、脂質が多く濃厚な味

きょう あぶら  
でおいしいです。今日は、はもを油で

あ ばいにく  
揚げて、梅肉ソースをかけています。

さかな ほね か た  
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

あか

みどり

エネルギーのもとになる

からだをつくるもとになる

からだのちょうしをととのえる

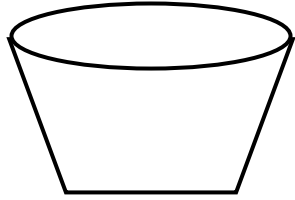
ごはん  
じゃがいも  
あぶら  
さとう

ぎゅうにゅう  
とうふ  
みそ  
はも  
ぶたにく

こまつな  
たまねぎ  
かぼちゃ

# 7月2日(木)

ゴーヤーチャンプルー



ぎゅうにゅう



## ゴーヤー

ゴーヤーは、「にがうり」ともいわれ

すこ にが とくちょう  
 少し苦みがあるのが特徴です。

なつ しゅん やさい シー  
 夏が旬の野菜で、ビタミンCと

カリウムがたくさんふく含まれています。

なつ ぼうし やくだ やさい  
 夏バテ防止に役立つ野菜です。



き

エネルギーのもとになる

ごはん  
 ちゅうかめん  
 あぶら  
 ごまあぶら

あか

からだをつくるもとになる

ぎゅうにゅう  
 やきぶた  
 ぼうてん  
 ぶたにく  
 たまご

みどり

からだのちようしをととのえる

キャベツ  
 あおねぎ  
 にんじん  
 たまねぎ  
 にがうり

# 7月3日(金)

たなばたこんだて  
七夕献立



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん そうめん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	オクラ しめじ にんじん しろねぎ にんにく しょうが ごぼう

たなばた  
七夕



しちがつなのか たなばた せっく  
七月七日は、「七夕の節句」です。

ちゅうごく はなし おりひめ ひこぼし ゆうめい  
中国のお話「織姫と彦星」は有名で

あま がわ ほし  
すね。天の川にみたてたそうめん、星

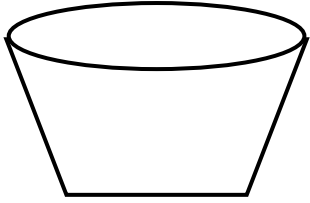
たなばたじる はい  
にみたてたオクラが、七夕汁に入っ

います。

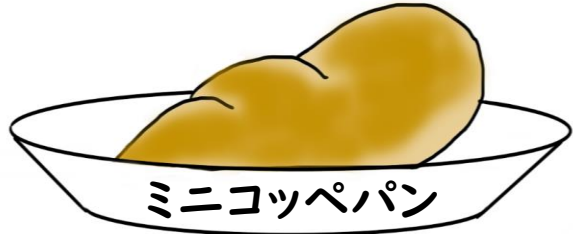


さかな ほね か た  
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

ツナサラダ



ぎゅうにゅう



ミニコッパン



ペペロンチーノ

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミニコッパン スパゲティ オリーブあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン まぐろ	エリンギ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ

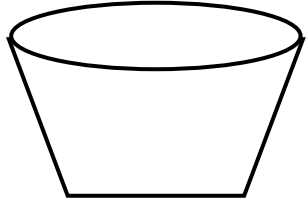
## ペペロンチーノ



「ペペロンチーノ」というと日本にほん  
 では、パスタ料理りょうりが一般的いっぱんてきですが、  
 本場イタリアでは唐辛子とうがらしそのものを  
 意味いみします。給食きゅうしょくでは、野菜やさいや  
 コンソメいを入れて食べたやすくアレンジ  
 しています。



こまつなと  
ぶたにくのにびたし



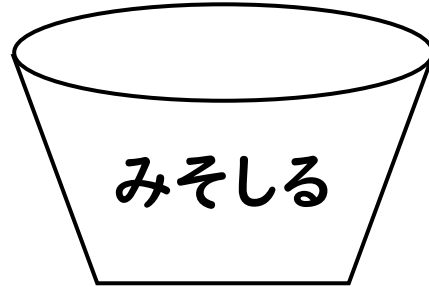
あじフライ



ぎゅうにゅう



ごはん



みそしる

さかい

## 堺のめぐみ

「堺のめぐみ」とは、さかい堺市内で栽培・収穫

された安心・安全な農産物です。  
あんしん あんぜん のうさんぶつ

堺市の農家さんたちがみなさんのために、  
さかいし のうか

毎日一生けん命育ててくれています。  
まいにちいっしょう めいそだ



このマークが  
めじるし  
目印です

さかな ほね か た  
魚には骨があります。よく噛んで食べましょう。

き

エネルギーのもとになる

ごはん  
あぶら  
さとう

あか

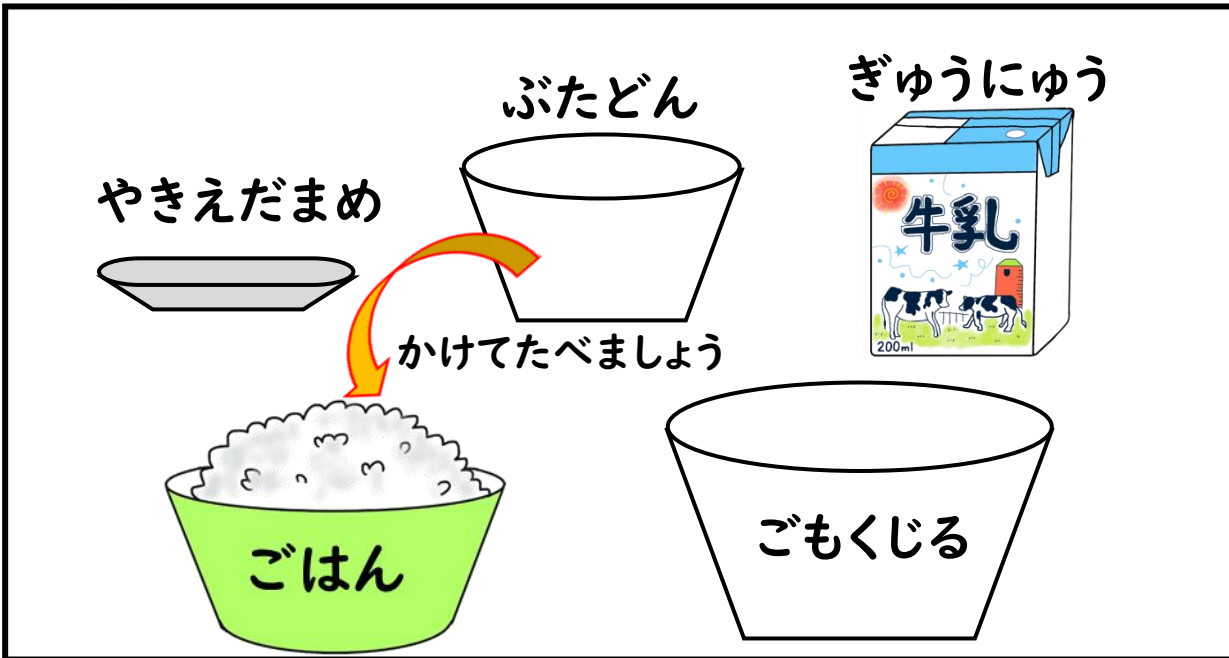
からだをつくるもとになる

ぎゅうにゅう  
ぶたにく  
とうふ あじフライ  
わかめ  
みそ

みどり

からだのちょうしをととのえる

あおねぎ  
たまねぎ  
こまつな  
にんじん



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あわせみそ ぶたにく	あおねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ えだまめ



## えだまめ

えだまめは、大豆が完熟する前の緑色の状態で収穫したものです。一般的に野菜に分類されますが、完熟して大豆になると豆類になります。

野菜と大豆の両方の栄養を持ち合わせています。

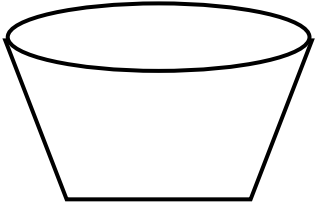




こまつな、たまねぎ

# 7月9日(木)

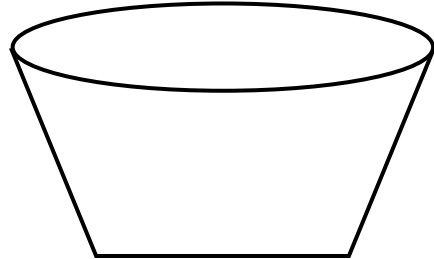
じゃがいもの  
いそべやき



ぎゅうにゅう



こまつなと  
あつあげのそばろに

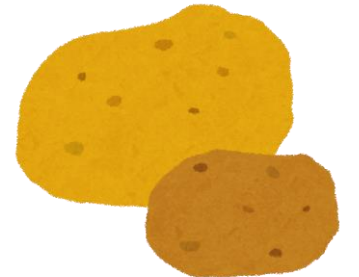


ごはん

## じゃがいも

じゃがいもは、土の中で育ちますが、  
「<sup>ね</sup>根」ではなく「<sup>くき</sup>茎」の<sup>ぶぶん</sup>ふくらんだ部分  
を食べています。

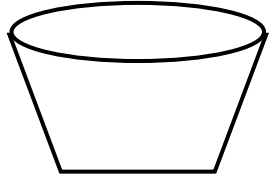
今日の<sup>きょう</sup>小<sup>しょう</sup>おかずは、じゃがいもに  
<sup>こ</sup>あおさ<sup>しお</sup>粉・<sup>あぶら</sup>塩・油をまぶして、オーブン  
で<sup>や</sup>焼<sup>つく</sup>いて作りました。



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あおさ	こまつな しょうが にんじん たまねぎ

# 7月10日(金)

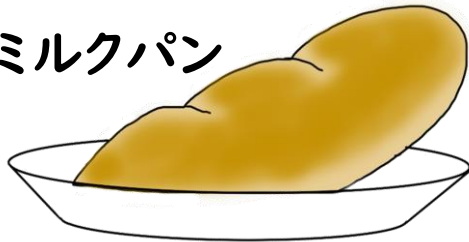
ツナとポテトの  
マヨネーズふうみやき



ぎゅうにゅう



ミルクパン



ミネストローネ



「ミネストローネ」に入っているトマトは、夏  
 が旬の野菜です。ビタミンCやビタミンEが多  
 く、ミネラルや食物繊維がバランスよく含まれ  
 ています。また、トマトには、昆布と同じ「グルタ  
 ミン酸」という、うま味成分も含まれています。

き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ミルクパン マカロニ あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ マヨネーズ ふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	トマト セロリ にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし



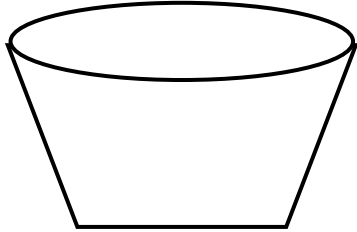
なす、たまねぎ

# 7月13日(月)

チョコレート  
クリーム



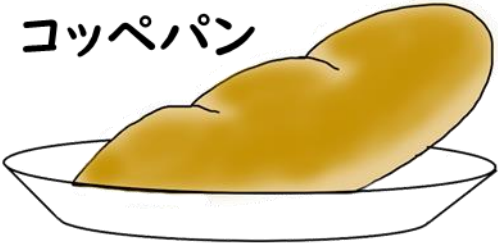
とりにくの  
なつやさいにこみ



ぎゅうにゅう



コッペパン

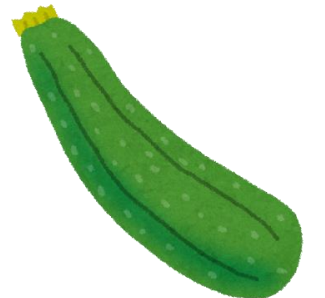


オニオン  
スープ



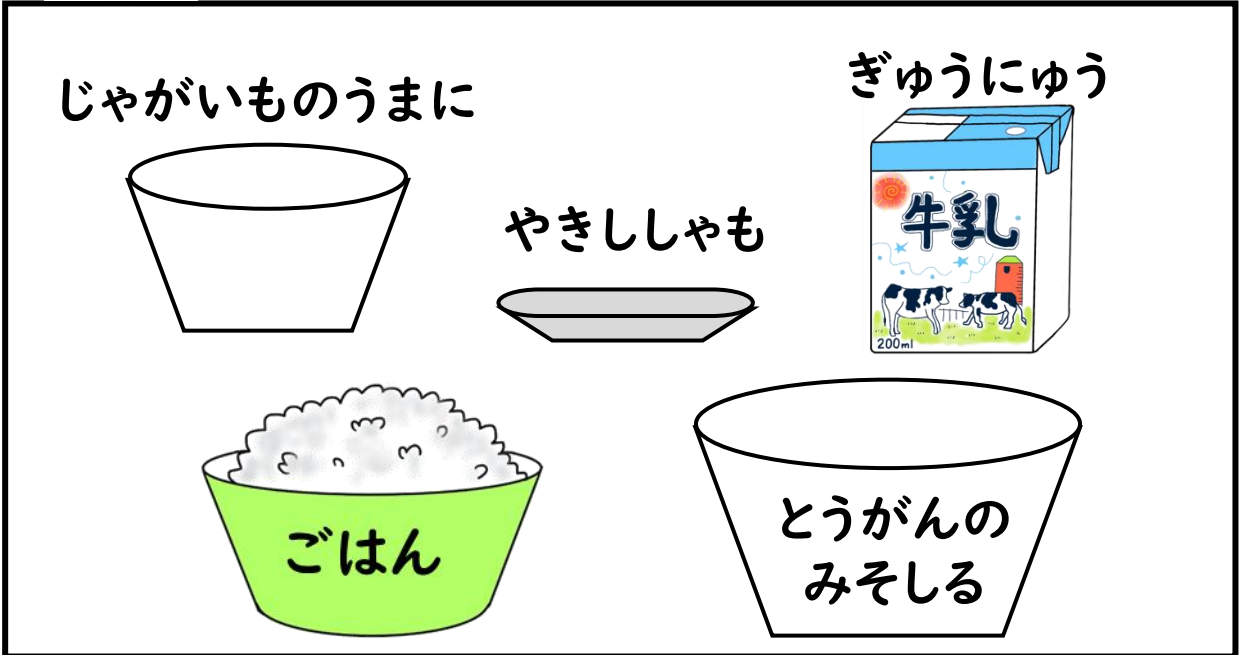
## ズッキーニ

み め に  
見た目はきゅうりによく似ています  
が、<sup>じつ</sup>実はかぼちやの仲間です。くせの  
<sup>なかま</sup>  
ない味わいで、<sup>あじ</sup>さまざまな<sup>りょうり</sup>料理に<sup>つか</sup>使う  
ことができる<sup>なつ</sup>夏が<sup>しゅん</sup>旬の<sup>やさい</sup>野菜です。

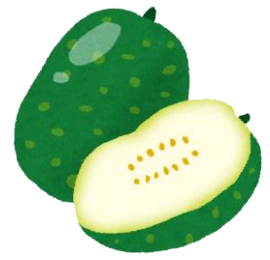


き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
コッペパン こめこマカロニ オリーブあぶら さとう チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ なす にんじん ズッキーニ たまねぎ にんにく ソテードオニオン トマト

# 7月14日(火)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう うすあげ とうふ みそ ししゃも ぶたにく	とうがん あおねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん



## とうがん



かんじ ふゆ うり か  
 とうがんは漢字で「冬」に「瓜」と書き  
 なつ しゅん た もの  
 ますが、夏が旬の食べ物です。

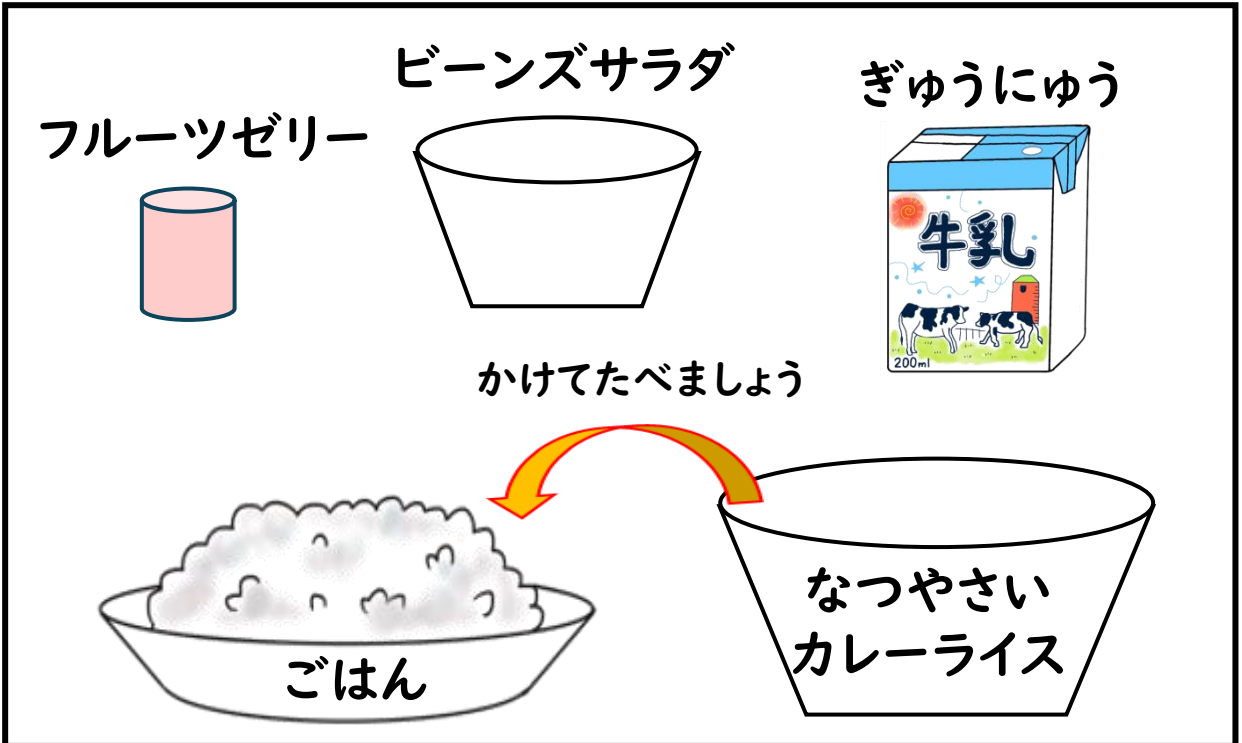
あつ かわ つつ ひ すず  
 厚い皮に包まれていて、日かげの涼し

ふゆ ほぞん  
 いところだと、冬まで保存できることから

ふゆ かんじ つか  
 「冬」という漢字が使われています。

こざかな ほね た た  
 小魚は、骨ごと食べられます。よくかんで食べましょう。

# 7月15日(水)



き	あか	みどり
エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる
ごはん ルウ しろいんげんまめ マヨネーズ ふうど ゼリー	あぶら さとう さとう ぶたにく かつお	さんどまめ かぼちゃ たまねぎ トマト とうもろこし

がつ しょく いく もく ひょう  
7月の食育目標

あつ ま  
暑さに負けない  
からだ  
体をつくろう



あつ じき しょくよく お  
暑い時期は、食欲が落ちてしまいがちです。

あつ ま からだ つく えいよう  
暑さに負けない体を作るためには「栄養バランス

のよい食事・適度な運動・十分な睡眠」が、大切

です。

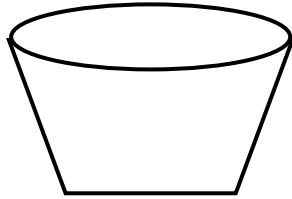
きょう しょくよく ま  
今日は食欲が増すカレーライスです。

た  
しっかり食べてくださいね。



# 7月16日(木)

ぶたにくの  
マスタードいため



ぎゅうにゅう



ごはん



モロヘイヤ  
いりスープ



## モロヘイヤ



モロヘイヤはエジプトが原産地です。

アラビア語で「<sup>ご</sup>王様<sup>おうさま</sup>の<sup>やさい</sup>野菜」という意味  
があります。

エジプトの王様の<sup>びょうき</sup>病気を<sup>なお</sup>治したという

伝説<sup>でんせつ</sup>があるほど、<sup>えいよう</sup>栄養価が<sup>たか</sup>高いです。

今日はスープ<sup>きょう</sup>に入れました。夏<sup>い</sup>が旬<sup>なつ しゅん</sup>の

モロヘイヤを<sup>た</sup>しっかり<sup>あつ</sup>食べて<sup>なつ</sup>暑い夏<sup>の</sup>を乗  
り<sup>き</sup>切り<sup>ま</sup>しょう。

き

エネルギーのもとに  
なる

ごはん  
あぶら  
さとう  
マヨネーズ ふうドレッシング

あか

からだをつくるもとに  
なる

ぎゅうにゅう  
ベーコン  
とうふ  
ぶたにく

みどり

からだのちょうしを  
ととのえる

モロヘイヤ  
にんじん  
たまねぎ  
エリンギ