



きゅうしょくだより

※牛乳は毎日つきます。
※物資の都合により、献立が変更になることがあります。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|---|---|---|
| 1日 603 kcal ・ごはん ・いわしのごまみそ煮 ・こんにゃくのおかか煮 ・なすのみそ汁 | 2日 660 kcal ・ごはん ・韓国 ^{かんこく} のり ・シューマイ(2個) ・棒々鶏 ^{バンバンジー} サラダ ・キムチスープ | 3日 653 kcal ・ごはん ・つくね(2個) ・ほうれん草 ^{ほう} のごま ^あ 和え ・じゃがいものみそ汁 | 4日 683 kcal ・ごはん ・メンチカツ ・パックソース ・豆 ^{まめ} きんぴら ・もやしのみそ汁 | 5日 637 kcal ・にゅうめん ・枝豆 ^{えだまめ} のサラダ ・七夕ゼリー 七夕メニュー |
| 8日 699 kcal ・ハヤシライス ・彩り ^{いろど} サラダ | 9日 674 kcal ・豚 ^{ぶた} の生姜 ^{しょうが} 焼き ^{どん} 丼 ・キャベツのみそ汁 ・ピーチゼリー | 10日 651 kcal ・ごはん ・さば ^{しおや} の塩 ^{しお} 焼き ・切り干し大根 ^{きぼだいこん} のカレー ^{いた} 炒め ・わかめのみそ汁 | 11日 655 kcal ・スパゲッティナポリタン ・きゅうりとコーンのサラダ ・レモンゼリー | 12日 692 kcal ・ごはん ・チンジャオロース ・春巻 ^{はるま} き ・モロヘイヤのスープ |
| 15日 海の日 | 16日 644 kcal ・ごはん ・ Grillチキン(しょう油) ・高野豆腐 ^{こうやとうふ} の炒め物 ^{いた} ・小松菜のみそ汁 | 17日 718 kcal ・スタミナピラフ ・夕顔 ^{ゆうがお} のスープ ・アセロラゼリー | 18日 544 kcal ・コッペパン ・メープルジャム ・のり塩 ^{しお} ポテトコロケ ・ブロッコリーのごまサラダ ・トマトとレタスのスープ | 19日 589 kcal ・ごはん ・いわしのオレンジ ^に 煮 ・すき昆布 ^{こんぶ} の炒め ^{いた} 煮 ・豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 |
| 22日 615 kcal ・ビビンバ ^{どん} 丼 ・わかめスープ ・マスカットゼリー | 23日 632 kcal ・ごはん ・ちくわ ^{いそべ} の磯 ^あ 辺揚げ ・五目 ^{ごもく} 煮 ・たまねぎのみそ汁 | 24日 746 kcal ・夏野菜 ^{なつやさい} カレー ・フルーツサイダーゼリー | <p>★七夕の行事食 そうめん</p> <p>七夕は、年に1度だけ会うことを許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願い事を書いたりしてみましょう。</p> | |

「夏野菜」を食べて暑い季節を乗り切ろう!

★夏野菜の特徴★

- ・ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれます。
- ・色どり鮮やかで食欲を増進します。
- ・水分を多く含むため、体を冷やし、水分補給の代わりにもなります。



ピーマン



独特の苦みと香りがあります。ビタミンAやビタミンCを多く含みます。よく食べる緑色のピーマンは完熟する前に収穫しています。7月は由利本荘市産のものを使用します。

「ピーマン」 使用日

- 4日(木) 豆きんぴら
- 10日(水) 切り干し大根のカレー炒め
- 11日(木) スパゲッティナポリタン
- 12日(金) チンジャオロース
- 17日(水) スタミナピラフ



モロヘイヤ

モロヘイヤは、王様の野菜とも呼ばれています。昔、エジプトの王様が病気になる、モロヘイヤのスープを飲んだところ治ったという伝説があります。カロテンやカルシウム、ビタミンC、食物繊維などの成分が豊富です。

「モロヘイヤ」 使用日
12日(金) モロヘイヤのスープ



トマト



「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、ビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。「グルタミン酸」という昆布と同じ成分も含まれ、トマトのうま味となっています。

「トマト」 使用日

- 11日(木) スパゲッティナポリタン
- 18日(木) トマトとレタスのスープ
- 24日(水) 夏野菜カレー



かぼちゃ



βカロテン、ビタミンE、ビタミンCなどが豊富に含まれています。甘みが強く、ほくほくとした味わいの「西洋かぼちゃ」や、淡泊な味わいで煮物に向く「日本かぼちゃ」などがあります。

「かぼちゃ」 使用日

- 24日(水) 夏野菜カレー



なす



奈良時代にはすでに日本で栽培が始まったと言われる、歴史のある食品です。果肉はスポンジのような構造をしているため、組み合わせた素材のうま味やだしを吸収してくれます。

「なす」 使用日

- 1日(月) なすのみそ汁
- 24日(水) 夏野菜カレー

ズッキーニ

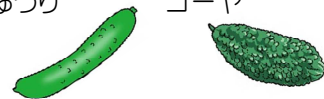


ズッキーニはきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。ペポかぼちゃという小型かぼちゃの一種です。くせがなく、焼く、煮るなど色々な料理によく合います。

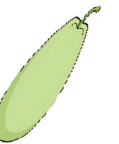
「ズッキーニ」 使用日

- 24日(水) 夏野菜カレー

他にもこんな夏野菜があります
きゅうり



夕顔



ひょうたんの原種といわれ、果肉を薄く削って干して「かんぴょう」にするほか、煮て食べます。食物繊維が豊富です。

「夕顔」 使用日

- 17日(水) 夕顔のスープ

とうもろこし
オクラ

