

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
牛乳 ベーコンポテト じゃがいも 75 たまねぎ 25 ベーコン 20 油 0.5 塩 0.5 ごはん ごはん 40 野菜サラダ キャベツ 40 緑豆もやし 15 きゅうり 15 にんじん 10 ドレッシング 1袋 たらのごま揚げ たら 30 淡口醤油 1.2 濃口醤油 0.6 片栗粉 3.6 水 6 いりごま 0.9 いり黒ごま 0.6 すりごま 0.9 揚げ油 3.6	牛乳 油淋鶏・ゆでキャベツ 鶏肉 60 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 0.6 揚げ油 6 にんにく 0.08 土生姜 0.08 白ねぎ 6 ツナ油漬け 0.17 ごま油 2.4 濃口醤油 4.8 砂糖 3 酢 0.48 オイスターソース 0.32 片栗粉 0.3 キャベツ 30 ゆで塩 0.3 野菜炒め ベーコン 5 チンゲン菜 40 たまねぎ 10 にんじん 5 ホールコーン 0.3 油 0.2 コンソメ 0.3 塩 0.3 こしょう 0.02	ジョア(ブレン) さわらの野菜あんかけ さわら 1切 塩 1 こしょう 0.2 片栗粉 0.4 揚げ油 4.8 きゅうり 15 にんじん 10 小松菜 12 にんじん 12 たまねぎ 8 しめじ 8 土生姜 0.8 油 0.4 鶏がらスープ 1.6 中華スープ 0.4 水 16 淡口醤油 2.4 酒 0.8 こま油 0.4 片栗粉 1.2 ごはん バンバンジーサラダ 鶏肉 40 きゅうり 15 緑豆もやし 40 ゆで塩 0.55 ドレッシング 1袋 ひじきの炒め煮 ひじき 2.5 にんじん 5 うすあげ 5 油 0.1 砂糖 1.2 濃口醤油 0.6 みりん 2 削り節 0.2 水 2.5 そぼろふりかけ 豚ひき肉 20 油 0.1 土生姜 0.1 さやいんげん 5 ホールコーン 10 みりん 1.5 濃口醤油 1.5 砂糖 0.5	牛乳 夏野菜のカレーライス 豚肉 15 にんにく 0.1 かぼちゃ 30 たまねぎ 50 にんじん 10 水なす 10 ピーマン 5 油 0.5 カレールウ 14 ソース 1 塩 0.3 こしょう 0.02 ガラムマサラ 0.03 水 90 ごはん 茎わかめのサラダ チンゲン菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 茎わかめ 5 ゆで塩 0.8 ドレッシング 1袋 福神漬け 福神漬け 12 ヒレカツ ヒレカツ 1切 揚げ油 3	終業式 

10日(月)

山の日

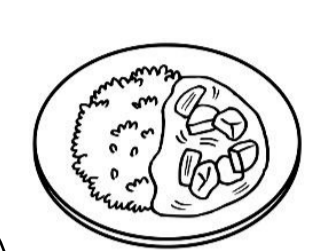



☆新献立紹介☆

5日 ジョア(ブレン) そぼろふりかけ

水なすは貝塚市の特産品です!

8月6日の夏野菜のカレーライスには、貝塚市の特産品である水なすが入っています。水なすは、江戸時代の初期から栽培されているといわれています。一般の水なすに比べてずんぐりとした丸型で、皮が柔らかく、名前のとおり水分をたっぷり含み、独特の甘さを持っています。浅漬けを始め、ゆでなす、焼なすなど様々な調理法でおいしくいただけます。水なすの旬は、6月～10月です。おいしくいただきましょう。

17日(月)

始業式




18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
牛乳 豚キムチ 豚肉 30 白菜キムチ 40 緑豆もやし 30 たまねぎ 30 ごま油 1.5 濃口醤油 4.5 砂糖 1.5 ねぎりごま 1.5 にんにく 0.15 ごはん ごまあえ・鶏つくねの煮物 キャベツ 30 にんじん 10 もやし 30 みつば 5 ゆで塩 0.7 すりごま 1.3 濃口醤油 2 鶏つくね 2個 たけのこ水煮 0.5 にんじん 10 たまねぎ 20 油 0.3 濃口醤油 1.5 酒 0.7 削り節 0.7 水 10 煮豆 大豆 10 にんじん 10 こんにゃく 10 角切昆布 0.5 砂糖 1.3 濃口醤油 1.8 水 18	牛乳 ホキのオイスターソース ホキ 1切 塩 0.1 こしょう 0.01 土生姜 0.2 片栗粉 0.2 揚げ油 4.8 えのきたけ 5 たけのこ水煮 8 にんじん 10 たまねぎ 20 油 1.5 濃口醤油 1.2 酒 0.2 オイスターソース 0.2 鶏がらスープ 0.5 片栗粉 0.1 ウインナーの炒め物 キンウインナー 30 たまねぎ 10 ピーマン 5 油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	牛乳 焼きビーフン ビーフン 18 豚肉 10 キャベツ 35 にんじん 10 たけのこ水煮 10 にら 5 土生姜 1 干しいたけ 0.8 ラード 0.6 酒 1 ソース 5 中華スープ 0.5 ごま油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.02 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉 60 酢 8 濃口醤油 6 砂糖 3 にんにく 0.1 土生姜 0.5	牛乳 あじのハーブフリッター あじ 2切 塩 0.3 こしょう 0.02 ゆで塩 0.1 小麦粉 10 パーキングパウダー 2 ドライバジル 0.08 ドライパセリ 0.05 塩 0.5 水 9 揚げ油 5 鶏ごぼうそぼろ 鶏ひき肉 10 ささがきごぼう 18 にんじん 10 うすあげ 5 グリンピース 6 干しいたけ 0.5 濃口醤油 0.6 砂糖 4 酒 1 水 0.3 ペペロニチーノ スパゲッティ 15 ゆで塩 0.6 ベーコン 5 キャベツ 10 にんにく 0.1 鷹の爪 0.05 オリーブ油 0.2 淡口醤油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02

24日(月)

かぼちゃの天ぷら

ごはんにかけて食べてください



25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
牛乳 チキンのトマトソース 鶏肉 60 塩 0.3 こしょう 0.02 キャベツ 1.2 トマト缶 18 たまねぎ 6 ホールコーン 4 たまねぎ 5 しめじ 0.5 にんにく 0.18 ドライパセリ 0.05 オリーブ油 0.5 白ワイン 1.5 コンソメ 0.7 揚げ春巻 春巻 1個 揚げ油 3	牛乳 さばのみそ煮 さば 1切 土生姜 1 白みそ 3 ゆで塩 3 赤みそ 2 酒 3 砂糖 3 濃口醤油 3 水 15 さやいんげん 15 ゆで塩 0.3 もやしとにらの炒め物 緑豆もやし 4.5 にら 7.5 ベーコン 7.5 えのきたけ 7.5 油 0.3 濃口醤油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02	牛乳 親子丼 鶏肉 30 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 みつば 7 卵 40 濃口醤油 7.2 砂糖 2.1 みりん 1.2 削り節 1.2 水 20 きんぴら ささがきごぼう 24 にんじん 8 つきこんにゃく 8 ごま油 0.6 濃口醤油 1.6 砂糖 0.6 削り節 1.2 水 4	牛乳 トマトクリームシチュー 鶏肉 10 じゃがいも 40 たまねぎ 50 にんじん 10 ドライパセリ 0.05 鶏がらスープ 0.3 砂糖 2.5 コンソメ 0.35 トマトソース 2 油 1 バター 10 牛乳 10 トマトジュース 20 塩 0.3 こしょう 0.02 水 15 フルーツカクテル りんご缶 20 みかん缶 15 ナタデココ 10

31日(月)

豚肉のポン酢炒め

なすの揚げ浸し

ごまあえ

昆布の佃煮



夏を元気に過ごそう!

~3食しっかりバランスよく食べよう~

暑い夏はあっさりした食事が好まれ、栄養が偏りやすくなります。主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせたバランスのよい食事を心がけましょう。また、夏休みに入ると生活リズムが崩れやすく、朝ごはんを抜いてしまいがちです。早寝・早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。

一汁三菜
主食だけでなく、おかずもしっかり食べましょう。

朝ごはん
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。

野菜
ビタミンやミネラルが豊富で、体の調子を整えます。




冷たくて甘いおやつ摂りすぎに注意!

暑い時期に、冷たい飲み物やアイスなどを摂りすぎると、お腹が冷えて胃腸の活動を低下させます。胃腸の活動が低下すると、食欲がなくなり、夏バテの原因になります。摂りすぎには注意しましょう!!

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(食塩相当量)(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
今月平均	776	29.0	23.9	3.1	476	2.5	212	0.31	0.45	16	4.6
文科省基準	830	27~42	18~28	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上