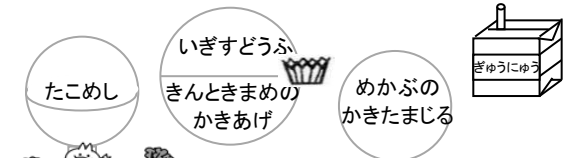
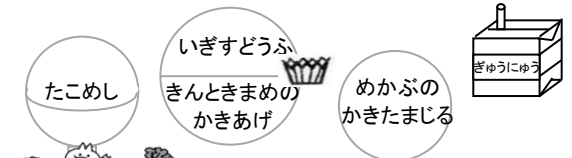
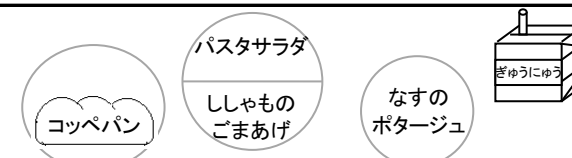
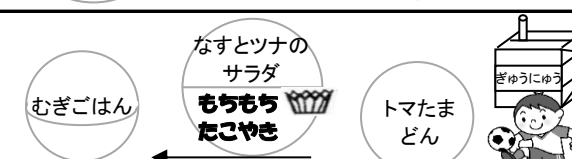
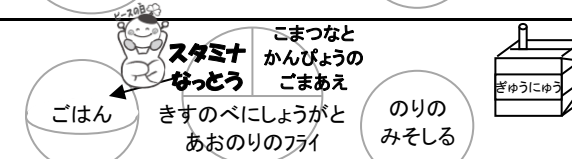
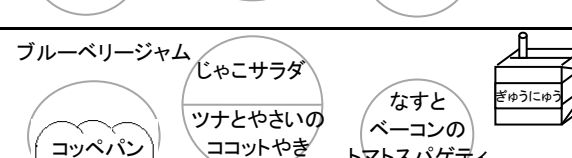
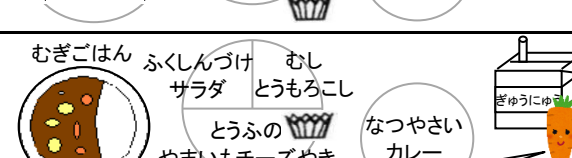
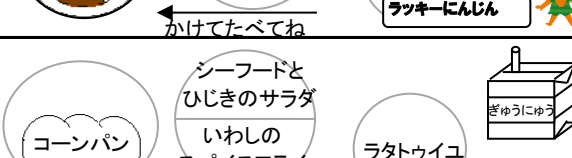
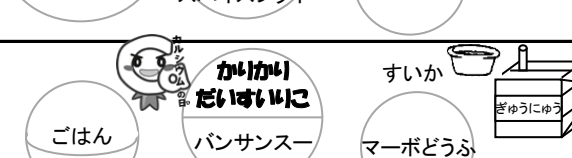


日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価	日 (曜)	こ ん だ て め い	あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
		ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生			ちやにくやほねに なるもの	はたらくちからや たいおんになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	上：小学生 下：中学生
1 (火)		ぎゅうにゅう・たまご きんときまめ・きなこ だいず・とうふ・えび からあげ・めかぶ・たこ ひじき・いぎす しらすばし・あかいた (けずりぶし・こんぶ)	こむぎこ・こめ こめこ・でんぷん なたねあぶら	えだまめ・オクラ かぼちゃ・ごぼう たまねぎ・にんじん えのきだけ・もやし	615 777	16 (水)		ぎゅうにゅう だいず・ひじき とりにく とりレバー	こめ・でんぷん さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	こんにやく・えだまめ かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん レタス・レモン しょうが・にんにく	630 784
2 (水)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とうにゅう・ぶたにく とりにく・たまご なまクリーム チーズ	こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・ブロッコリー もやし・パインアップル きくらげ・しめじ	576 722	17 (木)		ぎゅうにゅう・だいず とうふ・かんでん ぶたにく・ロースハム とりにく・たまご (にぼし)	パン・ちゅうかめん パンこ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら・バター ピーチゼリー	きゅうり・たまねぎ にんじん・ピーマン あかピーマン・もやし はくとうかん りんごジュース ほししいたけ	601 748
3 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・ししやも ベーコン・とりにく たまご なまクリーム	こむぎこ・パン ペンネ・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら なたねあぶら バター	きゅうり・たまねぎ レッドオニオン・トマト なす・にんじん・パセリ レモン・にんにく	627 747	今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材：トマト、きゅうり】					
4 (金)		ぎゅうにゅう・だいず あおのりこ・ツナ かつおぶし・たこ ぶたにく・たまご (にぼし) (けずりぶし)	むぎ・こむぎこ・こめ こめこ・てんかす でんぷん・さとう さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・べにしょうが たまねぎ・レッドオニオン トマト・なす・ねぎ きくらげ・ほししいたけ しょうが	591 744	★ トマト入り冷しゃぶサラダ (9日) ★					
7 (月)		ぎゅうにゅう・だいず ひよこめ・かんでん かまぼこ・ベーコン とりにく・ぶたにく チーズ (ガラスープ)	こむぎこ・じゃがいも パン・あん・にんどう ふタデコ・こめあぶら さんおんとう・パンこ オリーブオイル カクテルゼリー マスカットゼリー	オクラ・かぼちゃ かぼちゃペースト キャベツ・きゅうり たまねぎ・にんじん きくらげ	611 750	＜材料 4人分＞					
8 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	こむぎこ・パンこ こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら なたねあぶら	かんぴょう・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ねぎ えのきだけ・しょうが にんにく べにしょうが	635 872	＜作り方＞					
9 (水)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり・なす ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・ねぎ・もやし あかピーマン・レタス きいろピーマン・ゆずかじゅう えのきだけ・にんにく トマトピューレ	658 836	① たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、 ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎ っておく。					
10 (木)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	パン・スパゲティ さとう・さんおんとう ブルーベリージャム オリーブオイル マヨネーズ	きゅうり・こまつな ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・ブロッコリー レタス・レモン トマトピューレ・にんにく	578 718	② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。					
11 (金)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて 冷水にとる。					
14 (月)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	ぎゅうざのかわ こめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり・なす ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・ねぎ・もやし あかピーマン・レタス きいろピーマン・ゆずかじゅう えのきだけ・にんにく トマトピューレ	658 836	④ 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味 を整える。火を止め、パットに流し入れ、 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。					
15 (火)		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	ぎゅうざのかわ こめ・じゃがいも さんおんとう ごまあぶら こめあぶら・バター	えだまめ・きゅうり・なす ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・ミニトマト にんじん・ねぎ・もやし あかピーマン・レタス きいろピーマン・ゆずかじゅう えのきだけ・にんにく トマトピューレ	658 836	⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤に からめる。					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	～夏を元気に過ごすために～					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	1日の生活リズムを 好ききらいなく、 しっかり食べる					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	こまめな水分補給を 心がける					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」					
		ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・なっとう あおさのり あおのりこ・きす ツナ・とりにく たまご・みそ (にぼし)	むぎ・こめ ながいも さんおんとう オリーブオイル カレールウ	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・うり・なす ふくしんづけ・たまねぎ とうもろこし・トマトかん にんじん・ねぎ・ピーマン レタス・しょうが にんにく	615 775	今月の今治市産食材 オクラ・きゅうり・トマト・こまつな たまねぎ・とうもろこし・なす キャベツ・ピーマン ※きゅうりは菊間産					