



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	雑穀ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 トマトとキャベツの酢の物 冷奴	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 わかめ ちりめん 豆腐 かつお節	米 五穀米 砂糖 でん粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ いんげん ねぎ キャベツ きゅうり トマト こんにゃく	755	30.3
4	火	ハヤシライス		カロテンサラダ くだもの	牛乳 豚肉 卵 チーズ ツナ	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム パセリ にんにく くだもの	889	31.4
5	水	ミルクパン		いわしのカリカリフライ コロコロサラダ コーンポタージュ	牛乳 いわしのカリカリフライ チーズ ひよこ豆 ミックスビーンズ	ミルクパン じゃがいも 油 オリーブ油 バター 砂糖	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり コーン パセリ	838	30.2
7/6 ★七夕メニュー★									
6	木	ちらし寿司		星型ハンバーグ ピーナッツ和え そうめん汁・七夕ゼリー	牛乳 卵 ハム あげ ハンバーグ ちくわ 凍り豆腐 わかめ かつお節 昆布	米 砂糖 そうめん ピーナッツ ゼリー	しいたけ にんじん たけのこ いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ オクラ	886	34.4
7	金	玄米パン		冷製トマトスパゲッティ 甘夏サラダ ナッツのかりんとう	牛乳 ベーコン 大豆 いりこ	玄米パン スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 アーモンド	パプリカ トマト アスパラガス たまねぎ キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶	862	32.6
10	月	麦ごはん		ししゃもフライ ゴーヤサラダ かき玉汁	牛乳 ししゃもフライ ツナ 卵 かまぼこ かつお節 昆布	米 麦 ごま 砂糖 でん粉 マヨネーズ 油	ゴーヤ きゅうり たまねぎ もやし しいたけ ねぎ	730	29.5
7/11 ★菊池産デー★ 「なす」									
11	火	夏野菜カレー		フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	米 麦 砂糖 杏仁豆腐 じゃがいも	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ なす トマト オクラ コーン セロリ みかん もも なし パイン ぶどう チェリー	890	23.4
12	水	ハニートースト		タイピーエン 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 えび うずら卵 海藻 ツナ	食パン 砂糖 マーガリン はちみつ 春雨 ごま油 アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ もやし しょうが にんにく きゅうり	749	30.0
7/13 ★味めぐり★ 「宮崎県」									
13	木	麦ごはん		チキン南蛮 切り干し大根のサラダ すまし汁・ゼリー	牛乳 とり肉 ハム わかめ かまぼこ かつお節 昆布	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー 油 ごま油 タルタルソース	だいこん きゅうり にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ レモン果汁	873	32.0
14	金	米粉パン		冷やし五目うどん お豆腐シューマイ ココア大豆	牛乳 ハム あげ わかめ 大豆 お豆腐シューマイ かつお節	米粉パン 砂糖 うどんめん	きゅうり にんじん もやし しいたけ	832	37.2
18	火	麦ごはん		ちくわの利休煮 きゅうりのしそひじきあえ みそけんちん汁・くだもの	牛乳 ちくわ 豆腐 しそひじき いりこ みそ	米 麦 砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ たけのこ こんにゃく くだもの	782	32.5
7/19 ★セルフバーガー★									
19	水	バーガーパン		手作りコロッケ ポイルキャベツ クイッティオスープ	牛乳 ぶた肉 ひじき 卵 かまぼこ	バーガーパン 小麦粉 じゃがいも パン粉 油 クイッティオ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ パセリ チンゲンサイ もやし しいたけ しょうが にんにく	823	30.8
20	木	麦ごはん		魚のホイル焼き きんぴらごぼう もずくのみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ あげ もずく いりこ みそ	米 麦 砂糖 バター 油 じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン ごぼう いんげん しめじ ねぎ こんにゃく	733	32.7
21	金	ひのくにパン		ほうれん草のオムレツ グリーンサラダ オニオンスープ・冷凍みかん	牛乳 卵 ベーコン チーズ	ひのくにパン 砂糖 カシューナッツ オリーブ油 バター 小麦粉	レタス きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん パセリ ほうれん草 みかん	803	27.7

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。



のどが渴いたときではなく、渴く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。



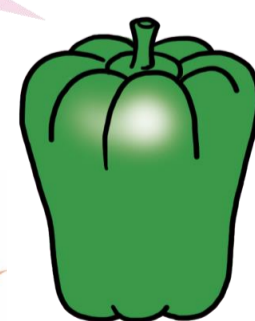
ピーマン食べて、ハッピーマン!

ビタミンの優等生!

ビタミンCがたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。

切り方や調理法で苦手克服!

縦切りにすると横切りよりおいしく食べられます。細かく切らず火をしっかり通すと苦みが減ります。



完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!

ピーマンは完熟すると赤くなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてくださいね。

血液をサラサラにするビタミンB6!

ピーマンの成分、ビタミンB6は血栓や血液凝固を防いでくれます。

ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理するとカロテンが体によく吸収されます。ビタミンB群の豊富な豚肉などと組み合わせ、炒め物などにして食べると、夏を元気に乗り切れそうです。

