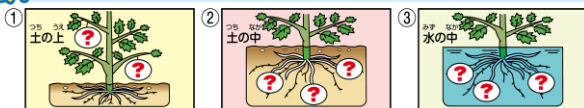


		小		中					
B	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	いろいろやさしいカレー ぎゅうにゅう おかかマヨサラダ	 むぎごはん	だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	 ふたにく ハム かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ あか・きピーマン なす りんご あおまめ ブロッコリー アスパラガス キャベツ	660 24.8 21.2	774 28.5 23.9		
2 水	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう なつやさいのペペロンチーノ ブロッコリーサラダ	 げんりょう コッペパン	あぶら スパゲティ	 ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム ズッキーニ トマト あか・き・みどりピーマン コーン ブロッコリー きゅうり	609 25.0 24.2	751 30.1 28.3		
3 木	スタミナなっとうどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	 むぎごはん	ごまあぶら さとう	 とりにく だいず なっとう とうふ つくね	しょうが たまねぎ にんじん もやし ししいたけ はくさいキムチ にら たけのこ チンゲンサイ	602 24.6 17.1	704 28.3 19.0		
4 金	コッペパン ぎゅうにゅう ベーコンとレタスのチャウダー てっつサラダ	 コッペパン	さつまいも こめこ さとう ごま ごまあぶら	 ベーコン あさり とうにゅう ひじき チーズ	たまねぎ にんじん コーン レタス ブロッコリー ほうれんそう せんぎりだいこん	614 24.9 24.1	748 29.7 28.0		
7 月	むぎごはん きゅうにゅう さばたつたあげ そえやさしい わかめスープ	 むぎごはん	あぶら でんぶん こめこ ドレッシング ごま	 さば とりにく わかめ	きゅうり はくさい えのき だいこん ごぼう	644 24.8 24.0	758 28.8 27.6		
8 火	むぎごはん きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー たなばたじる たなばたゼリー	 むぎごはん	ごまあぶら さとう ゼリー	 ふたにく とうふ たまご うおそうめん なんと	しょうが もやし にんじん ゴーヤ たまねぎ オクラ	624 24.9 15.9	723 28.7 17.5		
9 水	ミルクパン きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース そえやさしい やさしいスープ	 ミルクパン	さとう あぶら	 とりにく ベーコン	りんご レモン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ トマト かぼちゃ ほうれんそう	643 29.7 27.6	790 35.7 32.4		
10 木	ふたにらどん ぎゅうにゅう ちくわのすのもの	 むぎごはん	ごまあぶら さとう でんぶん ごま	 ふたにく ちくわ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ せんぎりだいこん こんにゃく にら もやし きゅうり	629 23.0 17.7	737 26.4 19.7		
11 金	こくとうパン ぎゅうにゅう にくだんこのチーズに コンソメスープ	 こくとうパン	あぶら じゃがいも	 ベーコン ミートボール チーズ とりにく	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン カリフラワー キャベツ	616 28.1 22.5	755 33.5 26.1		
14 月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう さわやかポンチ	 むぎごはん	だいずバター こむぎこ あぶら ゼリー サイダー	 とりにく	たまねぎ しょうが にんじん かぼちゃ なす りんご ピーマン もも パイン みかん	669 18.9 17.5	784 21.4 19.4		
15 火	むぎごはん きゅうにゅう とうがんとふたにくのうまに なめこじる ふりかけ	 むぎごはん	あぶら さとう でんぶん	 ふたにく あつあげ みそ	しょうが たけのこ こんにゃく とうがん たまねぎ にんじん だいこん なめこ	621 22.5 20.8	726 25.7 23.4		
16 水	げんりょうマヨネーズパン ぎゅうにゅう シャージャーうどん かいそうのちゅうかあえ	 げんりょう マヨネーズパン	ごまあぶら ごま さとう でんぶん うどん	 とりにく だいず みそ やきふた かいそう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ あおねぎ だいこん きゅうり	661 29.5 25.9	812 35.2 30.9		
17 木	むぎごはん きゅうにゅう チキンなんばん せんキャベツ みそしる タルタルソース	 むぎごはん	でんぶん こむぎこ さとう あぶら タルタルソース	 とりにく たまご みそ	りんご キャベツ たまねぎ えのき ごぼう なす あおねぎ	691 26.5 23.4	808 30.5 26.3		
8 /27 水	チーズパン きゅうにゅう ハッシュドビーフ グリーンドレッシングサラダ	 チーズパン	こむぎこ あぶら だいずバター じゃがいも ドレッシング	 ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ ブロッコリー きゅうり アスパラガス	656 28.1 26.4	806 33.7 31.2		
8 /28 木	むぎごはん きゅうにゅう なすのにくみそいため すいぎょうざスープ	 むぎごはん	あぶら さとう でんぶん	 ふたにく みそ あつあげ ぎょうざ	しょうが たまねぎ ししいたけ たけのこ なす もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ	617 22.7 17.6	722 26.0 19.6		
8 /29 金	ドックパン きゅうにゅう ウインナーのセルフサンド せんキャベツ ビーンズスープ	 ドックパン	さとう じゃがいも マロニー	 ウインナー とりにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	610 24.9 24.2	755 30.1 29.2		



Q1 トマトやきゅうり、かぼちゃなどの夏野菜が育つのはどこ？



Q2 トマトの赤い色にふくまれるリコピンは、どんな働きをする？



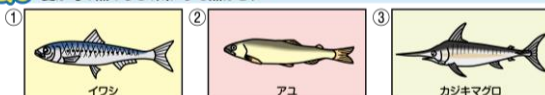
Q3 次のうち、オクラの花はどれ？



Q4 夏においしい、漢字で「西瓜」と書く果物は？



Q5 夏の旬の魚のうち、川にすむ魚はどれ？



こたえ

Q1:①
Q2:③
Q3:②
(①:なす、
③:きゅうり)
Q4:①
Q5:②
(①と③は
海に住む)



◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



先月使用した日向市産食材・・・せんぎりだいこん・ほしにんじん・へべすかじゅう
先月使用した宮崎県産食材・・・きゅうり・にんじん・にら・キャベツ・トマト・だいこん・ピーマン

