



平成23年 7月分 よていこんだてひょう パート2



戸田市立美谷本小学校

ひょうび	りやうりのしゆるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	もりつけず			
5年生 リクエスト献立(こんだて)									
11 (月)	のみのもの	おちや			りよくちや		688	22.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	☆からあげ ②	あぶら こむぎこ かつくりこ	とりにく	しょうが にんにく				
	ふくさい	☆わふうサラダ	あぶら ごま	ちりめんじゃこ	だいこん きゅうり パプリカ				
	しるもの	とんじる	あぶら こんにやく	ぶたにく とろふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ				
デザート	おたのしみデザート	さとう	チーズ	ぎゅうにゆう					
5年生 林間学校 第1日目									
12 (火)	のみのもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			754	28.0	
	しゅしよく	アーモンドココアあげパン	こめ コア こむぎこ あぶら アーモンド さとう						
	しゅさい	シェパーズパイ	あぶら じゃがいも パター	ぶたにく とりにく ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ				
	ふくさい	ツナサラダ	あぶら	ツナ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり				
	しるもの	クリームスープ	あぶら ベシヤメルソース	ピーコン	ぎゅうにゆう さやいんげん にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう				
5年生 林間学校 第2日目									
13 (水)	のみのもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			597	32.3	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	☆エビチリ	かつくりこ あぶら さとう	えび イカ たまご	ねぎ しょうが にんにく たけのこ				
	ふくさい	ナムル	ごまあぶら さとう ごま		だいずもやし こまつな にんにく しょうが				
	しるもの	はるさめスープ	さとう ごまあぶら はるさめ	とりがら	にんじん たまねぎ とうもろこし しいたけ ちんげんサイ				
5年生 林間学校 最終日									
14 (木)	のみのもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			695	29.6	
	しゅしよく	むぎごはん	こめ むぎ						
	しゅさい	あじのたつたあげ	かつくりこ あぶら	あじ					
	ふくさい	うのはなひり	しらたき あぶら	さつまあげ おから	にんじん ごぼう こまつな				
	しるもの	みそしる	しらたまこ さとう	みそ あぶらあげ	キャベツ				
デザート	まっちゃんらたま	しらたまこ さとう	ぎゅうにゆう うぐいすきなこ	まっちゃん					
5年生 林間学校 最終日									
15 (金)	のみのもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう			699	25.4	
	しゅしよく	なつやさいパスタ	こむぎ オリーブオイル あぶら デザートソース	ぶたにく チーズ とりがら	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ にんにく トマト				
	ふくさい	イタリアンサラダ	さとう ごま オリーブオイル	ハム	たまねぎ キャベツ ビーマン きゅうり				
	デザート	てづくりパンナコッタ	さとう なまクリーム	かいそう ぎゅうにゆう	いちごジャム				
	海の日(うみのひ)で、お休(やす)みです								
ふるさとこんだて 神奈川県(かながわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)									
18 (月)	調理が簡単で、栄養バランスがよいカレーライス。明治期の海軍の人気メニューとなるとともにふるさとに戻った兵士たちによって全国に広まり、各家庭に定着しました。横須賀は海軍とともに歩んできた街であり、この横須賀からカレーが広まったとも言われています。明治期の海軍レシピ「海軍割烹術参考書」をもとに、当時のカレーライスを再現し「よこすか海軍カレー」を生産させました。海軍カレーは煮込み時間の短縮のために具材を小さく切っています。桃は昭和6年頃に岡山県の桃収穫量を抜き、全国1位となったほど、桃の歴史はありました。みずみずしい甘さが特徴の桃を使って手作りのゼリーを作りました。たくさん食べてくださいね!!							670	20.2
	のみのもの	ぎゅうにゆう		ぎゅうにゆう					
	しゅしよく	かいぐんカレー	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにく ぎゅうにゆう とりがら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく				
	ふくさい	グリーンサラダ	オリーブオイル さとう		たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし				
	デザート	ピーチゼリー	さとう	かんてん	もも バイン みかん				



- * 使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、学校栄養士 清水 まで御相談ください。
- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください *♡型ぬき野菜がはいっていたお友だちは何かハッピーなことがあるかも!! *
- * ☆はカミカミメニューです。しっかりとよくかんで食べましょう!!

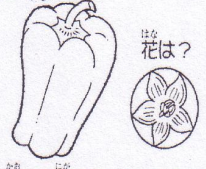
こんだてだよ!

夏野菜をたくさん食べよう!!

野菜にはビタミン、ミネラルが豊富ですが、水分補給や体の熱を下げる効果もあります。とっておいしい夏野菜をたくさん食べて、元気な美谷本っ子でいてください!!



ピーマン



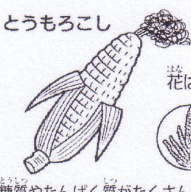
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘いのが特徴。



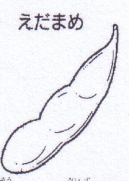
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノール的一种)が多く含まれています。



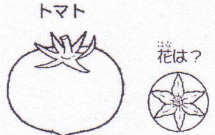
カロテンが豊富。自や皮肉などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

野菜や果物を育ててみましょう

学校の畑などでいるいるな野菜を育てている人は多いかと思いますが、家でも挑戦してみましょう。特にミニトマトやなすなどはプランターなどで簡単に育てることができ、育てておいしく味わう楽しさを体験してみましょう。

