

◎牛乳と煮干しは毎日つきます。

月	火	水	木	金	
<p>3つの食品のグループとそのおもなはたらき</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>あか 赤</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>き 黄</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>みどり 緑</p> </div> </div>			<p>今月使用予定の二セコ産の食材</p>		<p>1日</p> <p>鶏五目ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 あじの磯辺カツ 胡麻和え</p>
<p>体をつくるもとになる</p> <p>肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品など</p>	<p>エネルギーのもとになる</p> <p>米、パン、めん、いもなど</p>	<p>体の調子をととのえる</p> <p>野菜、きのこ、くだものなど</p>			
4日	5日	6日	7日	8日	
<p>ごはん 五目味噌汁 さばの和風カレー煮 海藻サラダ</p> <p>さば</p>	<p>りゃんぱんめん ごぼうとツナのサラダ フルーツミックス</p>	<p>ごはん かきたま汁 鶏の照り焼き カリカリサラダ</p>	<p>セルフコロッケバーガー (パン、星形コロッケ) コーンスープ グリーンサラダ 七タゼリー</p>	<p>夏野菜カレー キャベツのサラダ 果物(オレンジ)</p>	
赤 牛乳 にぼし とりにく かにかま あぶらあげ みそ さば わかめ	赤 牛乳 にぼし ハム たまご かまぼこ くらげ ツナ	赤 牛乳 にぼし たまご とうふ わかめ とりにく ハム	赤 牛乳 にぼし とりにく なまクリーム	赤 牛乳 にぼし とりにく こなチーズ ヨーグルト ハム	
黄 こめ あぶら	黄 ラーメン あぶら ごま	黄 こめ あぶら ごま じゃがいも	黄 パン じゃがいも あぶら バター ゼリー	黄 こめ あぶら じゃがいも バター むぎ	
緑 にんじん だいこん しいたけ たけのこ ふき きゅうり きゃべつ	緑 もやし きゅうり トマト ごぼう コーン えだまめ もも りんご みかん アロエ	緑 しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ きゃべつ きゅうり コーン	緑 にんじん たまねぎ コーン パセリ ブロッコリー きゅうり レタス	緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン スズキニ きゃべつ きゅうり コーン オレンジ	
小 612kcal 中 772kcal	小 675kcal 中 795kcal	小 600kcal 中 722kcal	小 667kcal 中 793kcal	小 651kcal 中 808kcal	
11日	12日	13日	14日	15日	
<p>ごはん 豚汁 チーズはんぺんフライ カニカマのピリ辛和え</p>	<p>やきそば きのこのスープ 春巻き ミニトマト(2個)</p>	<p>ごはん 肉ボールスープ 揚げ餃子(2個) 華風サラダ</p>	<p>甘納豆パン 野菜チャウダー チキンのハーブ焼き コールスローサラダ ジョア ※牛乳はつきません</p>	<p>牛丼 大根の味噌汁 小松菜のサラダ 果物(スイカ)</p>	
赤 牛乳 にぼし ぶたにく とうふ みそ チーズ はんぺん かにかま	赤 牛乳 にぼし ぶたにく	赤 牛乳 にぼし ぶたにく くらげ たまご	赤 ジョア にぼし とりにく なまクリーム かまぼこ	赤 牛乳 にぼし きゅうりにく みそ ハム ひじき	
黄 こめ あぶら じゃがいも つきこんにやく ぶらわいのかわ	黄 やきそば あぶら はるまきのかわ でんぶ	黄 こめ あぶら でんぶ はるさめ きょうざのかわ	黄 パン じゃがいも バター あぶら	黄 こめ つきこんにやく はるさめ	
緑 たまねぎ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが きゅうり もやし	緑 にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン あかピーマン きピーマン しめじ だいこん ながねぎ しょうが ミニトマト	緑 しいたけ はくさい ほうれんそう きゅうり レタス たまねぎ	緑 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	緑 にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな すいか	
小 638kcal 中 753kcal	小 564kcal 中 670kcal	小 609kcal 中 735kcal	小 556kcal 中 664kcal	小 533kcal 中 624kcal	
18日	19日	20日	21日	22日	
<p>うみ 海の日</p> <p>ごはん えのきと揚げの味噌汁 ほっけフライ おひたし</p>	<p>ナスとトマトのスパゲティ ほうれん草のツナ和え フルーツのヨーグルト和え</p>	<p>ごはん 芋と油揚げの味噌汁 ブルコギ ブロッコリーサラダ</p>	<p>ナン キーマカレー 温野菜サラダ シークワサーゼリー</p>	<p>オムライス ポトフ 枝豆和風サラダ</p>	
赤 牛乳 にぼし とうふ あぶらあげ ほっけ ちくわ	赤 牛乳 にぼし ベーコン ツナ ヨーグルト	赤 牛乳 にぼし ぶたにく みそ あぶらあげ	赤 牛乳 にぼし ぶたにく だいず	赤 牛乳 にぼし とりにく たまご ウインナー ひじき	
黄 こめ あぶら ぶらわいのかわ	黄 スパゲティ あぶら	黄 こめ じゃがいも あぶら ごま	黄 ナン さつまいも あぶら ゼリー	黄 こめ じゃがいも バター あぶら	
緑 えのき ながねぎ こまつな はくさい にんじん コーン もやし	緑 たまねぎ にんじん しめじ ナス にんにく トマト バジル ほうれんそう キャベツ もやし バイン もも りんご パナナ	緑 しめじ にんにく にんじん たけのこ ながねぎ えのき いら ブロッコリー コーン	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ナス ごぼう ピーマン トマト ブロッコリー かぼちゃ コーン	緑 たまねぎ にんじん グリンピース トマト かぶ だいこん えだまめ あかピーマン もやし	
小 なし 中 770kcal	小 582kcal 中 718kcal	小 605kcal 中 747kcal	小 629kcal 中 790kcal	小 607kcal 中 734kcal	
25日	<p>七タのおはなし</p> <p>7月7日は七タ。北海道では8月7日に七タを行う地域もあります。七タはもともと、中国から伝わってきた行事です。牛使いの彦星と機織りが上手だった織姫。2人はめでたく夫婦になりましたが、結婚してからは会ってばかりで働きませんでした。そんな様子を見た織姫の父が怒り、2人を引き離します。2人は悲しみに暮れていましたが、7月7日の夜空にかかる天の川を渡り、1年に1度だけ会うことを許されました。今年の七タの日も、晴れて天の川が見られるとよいですね。</p> <p><b>七タにまつわる食べ物</b> ★そうめん★ 織姫の織る「糸」や、天の川の流れて見立てて食べられます。</p> <p>☆素餅(さくべい)☆ 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練りねじって作る中国のお菓子。「そうめん」の原型とされています。</p>				
赤 牛乳 にぼし とうふ あぶらあげ ほっけ ちくわ					
黄 こめ あぶら ぶらわいのかわ					
緑 えのき ながねぎ こまつな はくさい にんじん コーン もやし					
小 なし 中 770kcal					

【5月に使用した野菜の主な産地】

- ・じゃがいも…二セコ・ごぼう…二セコ
- ・もやし…道内・なめこ…道内・ほうれん草…道内・えのき…道内・しめじ…道内
- ・小松菜…道内・大根…道内・青梗菜…道内・レタス…道内
- ・人参…道内・徳島・関東
- ・キャベツ…茨城・生姜…高知
- ・ニンニク…青森・白菜…茨城
- ・パセリ…千葉・静岡
- ・りんご…青森・ピーマン…宮崎
- ・赤ピーマン…韓国
- ・黄ピーマン…韓国
- ・さつまいも…茨城
- ・南瓜…ニュージーランド
- ・バナナ…フィリピン
- ・長ネギ…関東
- ・胡瓜…九州

◎学校の行事やその他の都合で変更することがありますので、ご了承ください。

◎冷蔵庫など見やすいところに貼ってください。