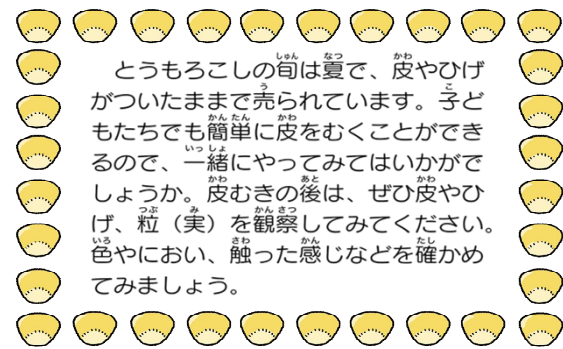


日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	金	ミルクロール	牛乳	とりにくのチーズハーブやき カラフルサラダ かぼちゃポターージュ	牛乳、とりにく、チーズ、 ベーコン、なまクリーム	ミルクロール、オリーブ 油、あぶら、こめこ、パ ター	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅ うり、きピーマン、にんじん、レモ ン、かぼちゃ、たまねぎ、かぼちゃ	632	25.8	25.7
4	月	ごはん	牛乳	シシリアンライス 星型トックのスープ 1食用マヨネーズ	牛乳、ぎゅうにく、みそ、 とりにく	ごはん、あぶら、さとう、 白ごま、でんぷん、マヨ ネーズ、トック(もち)	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、キャベツ、コーン、チンゲ ンサイ、ねぎ	620	23.1	19.4
5	火	ごはん	牛乳	トピウオのたつた揚げ とりごぼう炒め 豚汁	牛乳、とびうお、とりに く、ぶたにく、うすあげ、 みそ	ごはん、あぶら、ごまあぶ ら、さとう、白ごま、じゃ がいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	589	24.5	17.7
6	水	ごはん	牛乳	焼きギョーザ ナムル マーボ豆腐	牛乳、ギョーザ、ぶたひき にく、大豆、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶ ら、あぶら、でんぷん	もやし、きゅうり、にんじん、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、ほししいたけ、ねぎ	633	25.9	20.6
7	木	ごはん	牛乳	豚肉とやさいのみそ炒め 冷やしそうめん ソーダフロートゼリー	牛乳、ぶたにく、みそ、か まぼこ	ごはん、あぶら、さとう、 そうめん、ソーダフロートゼリー	にんじん、キャベツ、たけのこ、な す、ピーマン、ほししいたけ、たま ねぎ	623	20.8	14.5
8	金	米粉パン	牛乳	太きゅうりのサラダ ゆでとうもろこし あさりのポークビーンズ	牛乳、あさり、ぶたにく	こめこパン、ドレッシング グ、じゃがいも、いんげん まめ、エジプトまめ	ぶときゅうり、キャベツ、トマト、 コーン、しょうが、たまねぎ、にん じん	590	25.7	18.7
11	月	ごはん	牛乳	さんみ焼き はりはり漬け 肉豆腐	牛乳、さつまあげ、こん ぶ、ぶたにく、やきどうふ	ごはん、ごまあぶら、さと う、白ごま、くるまふ	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじ ん、きりほし大根、きゅうり、たま ねぎ	604	25.2	16.0
12	火	ごはん	牛乳	ホキのから揚げ ラタトゥイユソース ニラ玉スープ	牛乳、ホキ、きぬどうふ、 ベーコン、たまご	ごはん、でんぷん、あぶ ら、オリーブ油、さとう	しょうが、なす、ズッキーニ、たま ねぎ、トマト、にんにく、にんじ ん、えのき、ねぎ、にら	601	24.9	20.3
13	水	すしめし	牛乳	そぼろちらしずし 白身魚の豆腐団子汁 ヨーグルト	牛乳、とりひきにく、大 豆、さかなとうにゅうの 団子、ヨーグルト	すしめし、あぶら、さとう	しょうが、たけのこ、にんじん、ほ ししいたけ、たまねぎ、えだまめ、 だいこん、ごぼう、ほうれんそう、 ねぎ	634	25.6	17.0
14	木	ごはん	牛乳	ポークレモンジンジャー 野菜とツナのおえ物 冬瓜のみそ汁	牛乳、ぶたにく、ツナ、と りにく、さつまあげ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん	レモン、しょうが、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、とうがん、しめ じ、ねぎ	586	26.6	18.5
15	金	胚芽パンズ	牛乳	あじフライ 野菜ソテー マカロニスープ	牛乳、あじフライ、ウイン ナー	はいがパン、あぶら、さと う、マカロニ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こ まつな	604	23.5	22.6
18	月	海の日(うみのひ)						0	0.0	0.0
19	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー すいかポンチ	牛乳、ぶたにく、チーズ	むぎごはん、あぶら、じゃ がいも、こむぎこ、パ ター、カレールー、ゼ リー、ナタデココ	たまねぎ、にんにく、しょうが、な す、にんじん、かぼちゃ、ズッキ ーニ、すいか、みかん、パイン、もも	720	19.3	20.1
20	水	1学期終業式(1がっきしゅうぎょうしき)						0	0.0	0.0

やってみよう!
とうもろこしの皮むき



とうもろこしの「ひげ」は、とうもろこしのめしべです。
花粉がひげの先につくことで実ができます。そのため、
ひげと粒(実)の数は同じになります。(1本で約600粒)
また、ひげには食物せんいやカリウム、ポリフェノールな
ど栄養がたくさん含まれています。肌の老化防止や便秘、
むくみなどを解消してくれるので、炒めたり、スープや
サラダに入れたりして食べてみましょう。