

日曜日	主食	牛乳	副食	主な食材			今月の栄養価 たん白質 24.2 g エネルギー: 643 kcal脂質 21.5 g
				赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ	
3月	ごはん		小松菜のオイスターソース炒め 春巻き 味付小魚 オレンジ	牛乳 豚肉 小魚	ご飯 サラダ油 でんぷん 白ごま 油	小松菜 玉ねぎ たけのこ しめじ 人参 オレンジ	春巻きは、中国料理の点心の一種で、千切りの豚肉、たけのこ、椎茸、にらなどを炒めて小麦粉の皮で包んで揚げたものです。
4火	麦ごはん		夏野菜のカレー乳 オムレツ卵 ブチトマト	牛乳 豚肉 卵	麦ご飯 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン にんにく 生姜 ブチトマト	夏野菜のカレーは、素揚げした、なす、かぼちゃ、ピーマンが入った野菜いっぱいのカレーです。
5水	食パン		若鶏肉のレモン焼き ゆでとうもろこし ポークビーンズ いちごジャム	牛乳 若鶏肉 大豆 豚肉	食パン じゃがいも 砂糖 サラダ油 ジャム	レモン コーン 人参 玉ねぎ いんげん しめじ トマト	とうもろこしの先にはひげが生えています。このひげは、中に入っている粒と同じ本数だそうです。
6木	ごはん		豚肉のジャンロー にらたま汁卵 ポイルキャベツ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵	ご飯 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ にら 生姜 キャベツ	にらには、辛味成分であるアリシンが含まれていて、免疫力を高めて病気を予防する働きがあります。

夏休み

20木	2/3コッペパン		あらびきウインナー 焼きポテト 冷凍みかん スープスパゲティ チョコクリーム乳	牛乳 ウインナー ベーコン	コッペパン じゃがいも スパゲティ 米粉 チョコクリーム	玉ねぎ 人参 コーン パセリ みかん	今日のスープスパゲティのどろみは、小麦粉ではなく、米粉でつけてあります。いつもよりあっさりとした味になります。
21金	ごはん		鮭のカレー揚げ 太きゅうりのそぼろ汁 とろろ昆布 梨	牛乳 鮭 鶏ひき肉 昆布	ご飯 砂糖 油 でんぷん	生姜 太きゅうり 人参 玉ねぎ 干し椎茸 梨	今日は郷土食献立の日です。太きゅうりは、「高岡どっこ」とも呼ばれ、煮てもおいしい野菜です。
24月	ごはん		ししゃものフライ 枝豆 麻婆豆腐	牛乳 ししゃも 豚肉 赤味噌 豆腐	ご飯 でんぷん 油 サラダ油 砂糖 ごま油	生姜 人参 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ 枝豆	枝豆は、大豆と緑黄色野菜両方の栄養素を含む、栄養豊富な食材です。
25火	ごはん		鯛の梅煮 そうめん汁 納豆 オレンジ	牛乳 鯛 油あげ 納豆	ごはん そうめん	ねぎ 人参 玉ねぎ オレンジ	鯛は、魚へんに弱いと書き、傷みやずい魚ですが、栄養は優れています。今日の鯛は、さっぱりとした梅味です。
26水	コッペパン		ハンバーグ ブロッコリーのソテー フルーツポンチ アーモンド	牛乳 ハンバーグ	コッペパン サラダ油 砂糖 アーモンド	玉ねぎ しめじ 人参 みかん缶 もも缶 バナナ	ブロッコリーは、花の部分を食べる野菜で、風邪を予防するビタミンCが豊富です。
27木	ごはん		ふくらぎのたれづけ ブチトマト 味噌汁 メロンゼリー	牛乳 ふくらぎ 豆腐 味噌	ご飯 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 生姜 ブチトマト 青梗菜 ねぎ	リコピンは、トマトの赤色の元となっているもので、カロテンの一種です。高い抗酸化作用があります。
28金	ごはん		ハヤシライス 巣ごもり卵卵 冷凍パイン チーズ乳	牛乳 卵 牛肉 チーズ	ご飯 サラダ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ エリンギ キャベツ パイン	巣ごもり卵は、細切りのキャベツを炒め、カップに入れ、その中に卵を割り入れて蒸したもので、鳥の巣のようです。
31月	ごはん		大豆の揚げがらめ 青菜のごまひたし 味噌汁 生わかめふりかけ	牛乳 大豆 ひよこ豆 油揚げ 味噌 生わかめ	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぷん 白ごま	玉ねぎ 小松菜 人参 にら キャベツ	今日の揚げがらめには、大豆とひよこ豆が入っています。しょうゆと砂糖の甘辛いれであえてあります。

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19井」のメニューを出しています。今月は3日です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品…… ごま、栗以外の種実類…… 甲殻類…… 乳製品……



楽しい夏休み！ ～食生活で気を付けてほしいこと

た いせつなのは
栄養バランス

の みものは、
ジュースより
お茶や牛乳を

し ゆんの
夏野菜を
食べよう

い ちにち3食
早ね、早起き
しっかり朝ごはん

な がら食べや
早食いは
やめましょう

つ めたいもの
や、あまい
ものとり
すぎに注意

や ってみよう！
親子でいっしょに
クッキング

す いぶん
補給
忘れずに

み んなで食べ
ると、おい
しいね！