



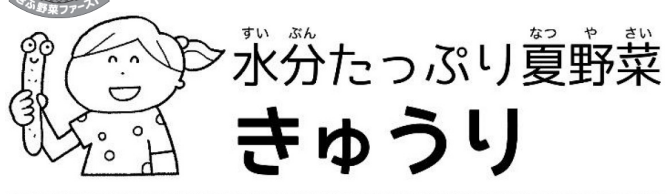
7月 よていこんだてひょう

令和4年(2022年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森

月	火	水	木	金	
(ド) ドレッシング (シ) 卓上しょうゆ (マ) マヨネーズ (チ) 冷やし中華のタレ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますので分けてください)	今月の岐阜県産 小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、卵、トマト、冷凍南濃みかん、干し椎茸、切干大根、鮎、大根、人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、なす、枝豆、とうがん 今月の美濃加茂市・富加町産 米、きゅうり				1 (ド)ごぼうサラダ (学)れいとうみかん ふたにくのしょうがいため ごはん だいこんじる (小)619kcal (中)768kcal
基準量(小650kcal・中830kcal)	4 双葉中リクエスト献立	5	6	7 七夕にちなんだ献立	
キャベツとふくじんづけのあえもの (学)フローズンヨーグルト とりにくのからあげ ごはん しろみそしる (小)678kcal (中)827kcal	チョコクリーム (マ)なつやさいサラダ こめこいりしょくパン さわらのパンこやき ミネストローネ (小)675kcal (中)813kcal	きりぼしだいこんのにつけ あゆのからあげ むぎごはん かきたまじる (小)612kcal (中)754kcal	(学)たなばたゼリー ゆかりあえ とりにくのごまからめ ちらしずし たなばたじる (小)639kcal (中)794kcal	(学)あおりんご ひじきのいために さばのしおやき ごはん なつのとんじる (小)644kcal (中)791kcal	
11	12	13	14	15	
きんぴらごぼう なすフライのにくみそかけ ごはん とうがんじる (小)652kcal (中)819kcal	クラスでかつおぶしをまぜよう (学)すいか (シ)おかかあえ とりにくのうめジャムソース ごはん じゃがいもたまねぎのみそしる (小)627kcal (中)776kcal	ゆでえだまめ ふかさ なつやさいカレーライス(むぎごはん) いかのバーベキューソース (小)635kcal (中)789kcal	(学)ヨーグルト きびなごのいそからあげ ふかさ (チ)ひやしちゅうか じゃがいものちゅうかに (小)613kcal (中)745kcal	クラスでのりをせよう (学)れいとうなんのうみかん ゆうぜんごはんのぐ かぼちゃのてんぷら ごはん とうふじる (小)632kcal (中)777kcal	
18	19 食育の日・野菜の日献立	20		8/29 2学期始業式	
海の日 	あじつけごさかな (ド)きゅうりとキャベツのサラダ コッパパン ささみのマヨネーズやき かぼちゃのクリームシチュー (小)618kcal (中)751kcal	(学)はちみつレモンゼリー (ド)シャキシャキサラダ ふたにくのピーズがらめ トマトライス コンソメスープ (小)701kcal (中)819kcal		ゆでとうもろこし ミニりんごゼリー ふかさ なつやさいカレーライス れんこんのコロコロあげ (小)678kcal (中)804kcal	

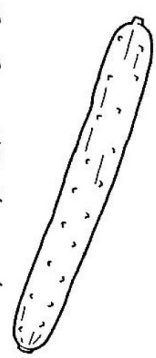
みんなと一緒に野菜を食べよう! Part 4



水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



給食では、美濃加茂市産のきゅうりを使っています。

旬の美味しいきゅうりをたくさん食べましょう。


きゅうりとツナの昆布和え

【材料(4人分)】

- きゅうり…2本
- ツナ缶…1缶
- 塩こんぶ…大さじ2
- ごま油(お好みで)…少々

【作り方】

- きゅうりは千切りにする。
- ①にツナと塩こんぶを加えて混ぜ合わせる。
- お好みでごま油を和える。



美濃加茂市のホームページに旬の野菜を使った「野菜の日献立」のレシピを掲載しています。夏休みにぜひご家庭で作ってみてください。

野菜の日レシピはこちら

