



令和2年度



7月予定献立表



松前町学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>なつ や さ い た</p> <h2>夏野菜を食べよう!</h2> <p>太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、私たちの健康を守ってくれます。今月の給食にもたくさん登場します。探してみてください。</p>	<h2>ピーマン</h2> <p>よく食べられるようになったのは戦後になってからです。とうがらしの仲間ですが、辛みがないように改良されて生まれた野菜です。 ビタミンAやビタミンCをとっても多く含まれている野菜で、夏の健康を守ってくれます。 ビタミンPとよばれる栄養素もあり、血管の壁を丈夫にしてくれます。</p>	<p>1日</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>ナッツごぼう</p> <p>しろごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>2日</p> <p>こめこパン</p> <p>れいとうパン</p> <p>れいめん</p> <p>ぶたキムチ</p>	<p>3日</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>こおなごちりめん</p> <p>しろごはん</p> <p>マーボーなす</p>
<p>6日</p> <p>パンパン</p> <p>たなばたゼリー</p> <p>ひやしそうめん</p> <p>こんにやくソテー</p>	<p>7日</p> <p>すだちふうみづけ</p> <p>サーモンフライ</p> <p>しろごはん</p> <p>すましじる</p>	<p>8日</p> <p>ばんさんすう</p> <p>アーモンドいりこ</p> <p>しろごはん</p> <p>ホイコウロウ</p>	<p>9日</p> <p>じゃこサラダ</p> <p>コッペパン</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>とうふのかわりあげ</p>	<p>10日</p> <p>すもの</p> <p>ハムとコーンのかきあげ</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>みそしる</p>
<p>13日</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>	<p>14日</p> <p>うめずあえ</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>しろごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>15日</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>しろごはん</p> <p>つみれじる</p>	<p>16日</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>エビチリソース</p> <p>しろごはん</p> <p>なすのそぼろいため</p>	<p>17日</p> <p>ヨーグルト</p> <p>レモンサラダ</p> <p>たこのからあげ</p> <p>さけわかめごはん</p> <p>はるさめスープ</p>
<p>20日</p> <p>コッペパン</p> <p>カミカミチップ</p> <p>みそラーメン</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>21日</p> <p>ふくしんづけ</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>しろごはん</p> <p>エッグカレー</p>	<p>22日</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>しろごはん</p> <p>しらたまじる</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="1646 1217 1920 1526"> <h3>ナス</h3> <p>熱いインドで生まれたナスは、奈良時代に日本にやってきたといわれています。じつは実のほとんどが水分で、とってもヘルシーな野菜なのです。紫色のものになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるはたらきもあるそうです。油ととても相性がよく、炒め物や揚げ物にすると、とてもおいしいです。</p> </div> <div data-bbox="1948 1217 2277 1526"> <h3>トマト</h3> <p>「トマトが赤くなると、医者が青くなる」ということわざもあるほど、栄養たっぷりの野菜です。トマトの赤い色は「リコピン」といって、今、とても注目されている体によい成分です。ビタミンAやCが多く、うま味成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理にも大活躍します。</p> </div> <div data-bbox="2304 1217 2634 1526"> <h3>かぼちゃ</h3> <p>冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。かたい皮で覆われ、夏に収穫して冬までとっておくことができます。かぼちゃの黄色は体の中でビタミンAになってはたらくカロテンの色です。皮ふや粘りくを丈夫にしてくれます。</p> </div> </div>	
<p>27日</p> <p>ばんさんすう</p> <p>コッペパン</p> <p>すいぎょうざ</p> <p>たちうおのからあげ</p>	<p>28日</p> <p>おひたし</p> <p>わかどりのマリネ</p> <p>しろごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>29日</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>てづくりふりかけ</p> <p>しろごはん</p> <p>ごもくきんぴら</p>	<p>30日</p> <p>コッペパン</p> <p>フルーツカクテル</p> <p>れいめん</p> <p>こんにやくソテー</p>	<p>31日</p> <p>あおりんごゼリー</p> <p>キムチあえ</p> <p>ビビンバ</p> <p>しろごはん</p> <p>ワカメスープ</p>