



3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
ご飯 変わり卵焼き ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(豆腐 とろろ昆布) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	食パン ジャム(りんご) イタリアンチキン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ(ほうれん草 コーン) りんごのすりおろしゼリー 牛乳	ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付け合せ(オクラ) 和風ポパイサラダ 味噌汁(じゃが芋 玉葱) 洋梨蒸しパン 牛乳	ご飯 魚の味噌だれかけ 付け合せ(きゅうり) ナスとかぼちゃの煮物 すまし汁(えのき かまぼこ 三つ葉) すいか 牛乳	冷やし中華 シュウマイ 付け合せ(ブロッコリー カフラワー) ストロベリープリン 牛乳
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
夏季家庭療育日 (～8月18日)				
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
		ご飯 ふりかけ 鶏肉の竜田揚げ 付け合せ(かぼちゃ) ブロッコリーのマヨネーズサラダ 味噌汁(玉葱 わかめ) ぶどうゼリー 牛乳	くろロールパン ミートボールケチャップ煮 チキンごまドレサラダ 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 魚の蒲焼風 付け合せ(ブロッコリー) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(もやし 油揚げネギ) わらびもち風 牛乳
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
ご飯 鶏と高野豆腐の旨煮 春雨サラダ すまし汁(冬瓜 三つ葉) ココアマドレーヌ 牛乳	ハヤシライス 大根とツナのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 煮魚 付け合せ(さつま芋) もやし炒め 味噌汁(豆腐 えのき) ストロベリーヨーグルト 牛乳	ご飯 タンドリーチキン 付け合せ(トマト) ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ(大根 舞茸) カルピスゼリー 牛乳	ご飯 ゆで豚の甘味噌かけ かぼちゃサラダ すまし汁(玉麴 ネギ) パインゼリー 牛乳
31日 (月)				
ご飯 鮭のムニエル野菜のせ トマトとオクラのサラダ モロヘイヤのスープ バナナサワーゼリー 牛乳				

かぼちゃは日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類に分けられ日本で生産される多くは、ほくほくして甘みの強い西洋かぼちゃである。

栄養 かぼちゃの皮には栄養素が多く含まれているため皮ごと食べるのがおすすめです！

βカロテン：体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜、目の健康を保つ。
ビタミンE：抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化予防効果がある。
血行を促進することで、肩こりや冷え性などの症状を和らげる。
炭水化物：糖質＋食物繊維で構成され、糖質は体や脳を動かすエネルギー源として働き、食物繊維は血糖値の急激な上昇を抑え、腸内環境を整えるのに役立つ。

かぼちゃクイズ

- 問1) 丸ごとのかぼちゃを水に入れると浮く。 ○か×か？
- 問2) かぼちゃは夏に収穫される野菜である。 ○か×か？
- 問3) 切ったかぼちゃは種とわたを付けたまま保存した方が長持ちする。 ○か×か？

《解説》 × (E留) ○ (Z留) ○ (I留) ≧翌
問1) かぼちゃには真ん中に空洞や種があり、水より軽いため浮く。
問2) 夏に収穫されるが、丸ごと涼しいところで保存すると甘みが増すため秋から冬にかけてもおおいしく食べられる。また、冬至にかぼちゃを食べる風習がある。
問3) 種とわたは傷みやすい部分。取り除いてラップをし、冷蔵庫の野菜室へ入れましょう。

給食で人気！火を使わない！かぼちゃサラダ

材料(大人4人分)

かぼちゃ…………… 1/4個(240g)
たまねぎ…………… 1/2個(80g)
ハム…………… 8枚
マヨネーズ…………… 大さじ3
塩・こしょう…少々

作り方

①かぼちゃは種とわたを取り除き、軽く水洗いする。ラップに包み、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し2cm角に切って冷ます。(好みによってつぶしても可)
②たまねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをして電子レンジでしんなりするまで加熱する。冷まして、しっかりしぼって水気を切る。
③ハムは1cm正方に切る。
④②③をマヨネーズと塩・こしょうで和え、最後に①をさっくりと混ぜる。