令和4年

きゅうしょくよていこんだてひょう

7月

保土ケ谷養護学校

日	曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩量
1	金	くろパン　ぎゅうにゅう とりにくのケチャップに やさいスープ	パン　あぶら さとう　でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　だいず	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　ケチャップ ブロッコリー　ほうれんそう	643 18.8	32.8 3.1
4	月	とうにゅうフレンチトースト　ぎゅうにゅう にくだんごのスープ グリーンサラダ	パン　あぶら バター　じゃがいも ケーキシロップ　さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう にくだんご	たまねぎ　にんじん　キャベツ マッシュルーム　ブロッコリー きゅうり	613 21.9	25.1 2.7
5	火	ごはん　ぎゅうにゅう マーボーなす とうがんスープ	こめ　むぎ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ	なす　ねぎ　たけのこ　にら にんじん　グリンピース とうがん　えのき　こねぎ	636 18.2	26.4 2.9
6	水	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのこうみやき きりぼしだいこんのごまあえ　なめこじる	こめ　むぎ　さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さわら	きりぼしだいこん　こまつな にんじん　なめこ ほうれんそう	628 17.0	30.9 2.3
7	木	【たなばたこんだて / けんさんびんデー】 なつやさいカレーライス おほしさまスープ　ぎゅうにゅう たなばたゼリー	こめ　むぎ あぶら　マカロニ カレールゥ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ トマト　ズッキーニ　オクラ かぼちゃ　コーン　パセリ ケチャップ　えのき	692 18.0	22.7 2.9
8	金	ごはん　ぎゅうにゅう やまゆりポークとじゃがいものあげに ごもくじる	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも　こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ とうふ	にんじん　たけのこ　いんげん だいこん　しめじ　ねぎ	688 20.9	28.8 2.1
11	月	そぼろどん　ぎゅうにゅう はるさめスープ	こめ　むぎ　あぶら でんぷん　さとう はるさめ　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく　こおりどうふ	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　たけのこ グリンピース	598 14.6	28.1 1.9
12	火	ごはん　ぎゅうにゅう さかなのなんぶやき わかめサラダ　みそしる	こめ　むぎ　さとう ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ　わかめ	キャベツ　きゅうり　コーン こまつな　しめじ　もやし こねぎ	598 13.8	33.1 2.8
13	水	スパゲッティラタトゥイユソース きのこのスープ　ぎゅうにゅう	スパゲッティ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン	たまねぎ　にんじん　ズッキーニ マッシュルーム　なす　ピーマン トマト　たもぎたけ　しめじ　パセリ	591 20.6	27.8 2.1
14	木	コーンピラフ　ジョア（ストロベリー） とりにくのガーリックソテー マカロニスープ	こめ　むぎ　あぶら バター　こむぎこ マカロニ	ジョア とりにく	たまねぎ　にんじん　コーン マッシュルーム　グリンピース しめじ　ほうれんそう	551 11.5	28.6 2.4
15	金	【きゅうしょくのひ　セレクトデザート】 きなこあげパン　ぎゅうにゅう ポトフ　コーンサラダ セレクトデザート（ブドウゼリー・チョコプリン・ももタルト）	パン　あぶら　さとう	ぎゅうにゅう きなこ　とりにく ウインナー	たまねぎ　にんじん ズッキーニ　マッシュルーム ブロッコリー　キャベツ きゅうり　コーン	654 23.9	26.4 2.7

今月の平均栄養価　エネルギー　627kcal　たんぱく質　28.3g　脂質　18.1g　食塩量　2.5g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

「かながわ産品デー」

7月7日（木）は、県内産の食材を使用した「かながわ産品デー」です。今回のかながわ産品は、玉ねぎ、トマト、なす、　パセリなどの野菜です。

また、7月4日から～8日をかながわ産品利用強化週間として、地場産物の積極的な利用を予定しています。

かながわとフードをあわせて、「かなふぅ」といいます。食育を身近に感じられるよう誕生したキャラクターです。

顔は横浜中華街の「中華まん」、頭から出ているのは神奈川県の代表的な農産物である「三浦だいこん」、手に持っている魚は神奈川県の代表的な水産物の「三崎のマグロ」です。胸についている動物は神奈川県の形をしています。

参考：文部科学省　中学生用食育教材『「食」の探究と社会への広がり』

つれるかな？ 夏においしいお魚クイズ

海の中に、夏においしい５種類の魚が泳いでいます。
つり人は、それぞれどんな魚をつりたいのかな？
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を
線でつないで、つってみよう。

Q1

体に「ぜいご（ぜんご）」というかたいうろこがあるよ。日本では昔からさまざまな料理で食べられていて、干物にしてもおいしく食べられる。

Q2

たくさんの群れで泳ぐことで、敵から身を守っているよ。つり上げるとすぐに弱って腐りやすいので、漢字では、魚へんに「弱（よわい）」と書くんだ。身がやわらかくて、調理がしやすいよ。

鰯

Q3

岸に近い海にいて、「海の女王」とも呼ばれる、つり人に人気の魚だよ。真っ白な身で上品な味、天ぷらや刺し身にするとおいしいよ。

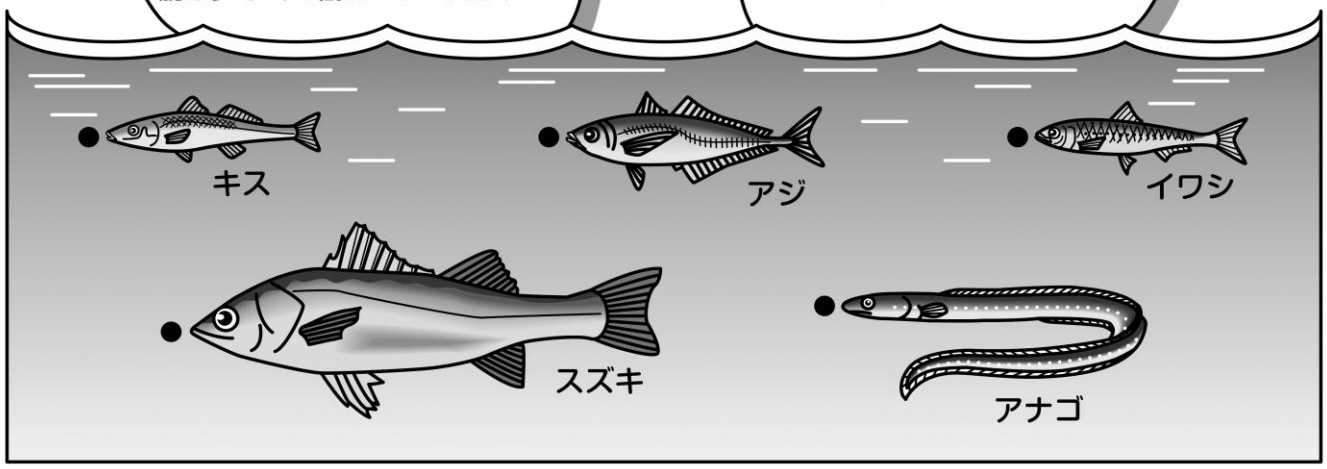
出世魚！

Q4

成長するにつれて名前が変わる「出世魚」だけど、地域によっても名前が違う。和食にも洋食にも合う白身魚で、脂肪が少なくて低カロリーだよ。

Q5

細長い体型をしていて、うろこがなくてヌルヌルしている。多くは浅い海底にいるよ。天ぷらやかば焼きなどにするとおいしい。



こたえ　Ｑ１－アジ　Ｑ２－イワシ　Ｑ３－キス　Ｑ４－スズキ　Ｑ５－アナゴ