

日(曜)	レシヨ☆	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	おかず	赤 からだをつくる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちようしをとのえる		
3(月)	☆	ごはん 		マーボーなすどうふ◆ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそうミックス みそ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	なす にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり とうもろこし	609	25.3
4(火)	○	ごはん 		じゃがいもとぶたにくのなんばんに こまつなとわかめのサラダ やきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ のり みそ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ごぼう こんにゃく にんじん グリーンピース こまつな きゅうり とうもろこし	635	25.2
5(水)	☆	あぶらふいりおやこどん (ごはん) 		わふうサラダ しろいとうもろこし◆ <b>2年生が「白いとうもろこし」の皮むきをします。</b>	ぎゅうにゅう とりにつく たまご わかめ あぶらふ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	638	26.3
6(木)	☆	まるパン 	いちご ジョア	イタリアふうハムカツ ミネストローネ コールスローサラダ <b>イタリア料理のメニュー</b>	いちごジョア とりにつく ベーコン ガランブリッツ	まるパン あぶら さとう じゃがいも こめこ でんぷん マカロニ	たまねぎ スッキーニ にんじん トマト にんにく キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	584	19.0
7(金)	○	ちらしずし 		きはだまぐろのこくとうかりんあげ◆ アーサーいりそうめんじる◎★ なだばたゼリー (レモン・ぶどう)	ぎゅうにゅう ちくわ たまご きはだまぐろ あおさのり とうふ かまぼこ のり	こめ あぶら さとう でんぷん そうめん たなはたゼリー	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう さやえんどう えのきだけ ねぎ	640	27.7
10(月)	○	にくみそうどん (じこなうどん) 		ほしがたコロッケ なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく みそ のり	じこなうどん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん ごま	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら にんにく しょうが しいたけ こまつな キャベツ もやし えのきだけ	604	24.6
11(火)	☆	ターメリックライス 		なつやさいのカレー◆ ひじきとえだまめのサラダ◆ すいか◆	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ あぶら さとう マーガリン じゃがいも こむぎこ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ビーマン りんごソース セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり とうもろこし えだまめ すいか	639	20.8
12(水)	○	ごはん 		アジフライ◆ かみなりじる◆ ふりかけ	ぎゅうにゅう あじ とうふ とりにつく みそ わかめ のり	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな	615	25.5
13(木)	☆	はちみつレモントースト 		ラビオリのクリームに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しほなまめ とうにゅう わかめ	しょくパン あぶら さとう マーガリン はちみつ こむぎこ じゃがいも こめこ ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう こんにゃく だいこん きゅうり とうもろこし レモン	638	19.7
14(金)	☆	キムチチャーハン 		とりのからあげ ちゅうかサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにつく	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こめこ ごま ごまあぶら	はくさいキムチ ねぎ レタス だいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし しょうが にんにく みかん	608	27.0
18(火)	○	ジュース★ 		シイラのたつたあげ★ たまごいりもすくスープ★	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ シイラ こんぶ もすく とうふ たまご なんと	こめ あぶら さとう でんぷん	しいたけ にら しょうが ねぎ こまつな	596	27.3
19(水)	☆	ごはん 		タコライス★ だいすとなつやさいのあまからあげ◆ いちごのアイス (アレルギーフリー)	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく チーズ だいす	こめ あぶら さとう でんぷん いちごのアイス	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが トマト にがうり かぼちゃ	682	24.0

※価格や出荷状況により、使用食材が変更になることがあります。  
 ※マーガリンは、乳不使用のものを使用しています。  
 ※マヨネーズは、卵・乳不使用のものを使用しています。

【★今月の郷土料理(沖縄県) ◆旬の食材 ◎行事食】  
 ・7月5日(水)、19日(水)は、さいたま市の馬宮米部会「こしひかり」を使用します。

### ◆今月の旬の食材「白いとうもろこし」

今年は2年生のみなさんがとうもろこしの皮をむいてくれます。

7月5日(水)には、さいたま市緑区にある「若谷農園」で栽培された、白いとうもろこし「雪の妖精」が登場します。「雪の妖精」という品種は栽培農家が少なく、市場に出回らないため、とても希少なとうもろこしなのです。

外皮は黄色い普通のとうもろこしと変わりませんが、皮をむくとみずみずしい白い粒がみえます。白いとうもろこしはあまみが強く、糖度はフルーツと同じくらいあるそうです。そのため、「フルーツコーン」ともよばれていて、生でも食べることができます。

若谷さんによると、「白いとうもろこし」の栽培はとても難しいそうです。それは、黄色いとうもろこしの花粉がついてしまうと、黄色いとうもろこしになってしまうからだそうです。そのため、黄色いとうもろこしとは、30メートルほど距離を離す必要があります。また、風向きなども気を付けなければなりません。

とうもろこしやさつまいもなど、でんぷんの多い食材は、ゆっくりと加熱したほうが甘くなる性質があります。とうもろこしをゆでる際は、水から入れてゆでるとあまみが増します。

給食室では、ゆっくり蒸しあげて、提供する予定です。

若谷農園のみなさんが大切に育ててくれた、貴重な「白いとうもろこし」をおいしくいただきます。



### ◆栄養豊富な夏野菜を食べて、夏バテを予防しよう!

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に体が必要な栄養素がたくさん含まれています。特に、きゅうりやゴーヤなどウリ科の野菜は、夏に旬をむかえます。野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。また、不足しがちな食物せんいやビタミン類も豊富です。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多く、夏に不足する栄養を簡単に補給することができます。そして、彩り豊かな夏野菜は食欲を増進させます。

おいしい夏野菜を食べて、熱中症や夏バテを予防し、暑い夏を乗り切りましょう。

