



# 7月の献立

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ごはん 牛乳 いかのフリッター 海草サラダ 豚肉と野菜の スープ煮	ごはん 牛乳 なす入り マーボー豆腐 からしあえ ビーフン	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き じゃがいもの きんぴら みそ汁	親子どんぶり 牛乳 野菜と竹輪の ごま酢あえ キウイフルーツ	梅ごはん 牛乳 あじの夏野菜 あんかけ オクラ入り そうめん汁 七夕ゼリー
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 牛乳 呉の肉じゃが 焼きししゃも レモン和え	ごはん 牛乳 豚肉といんげん のトマト煮 フレンチサラダ	和風タコライス 牛乳 もずく汁 冷凍パイナップル	ごはん 牛乳 魚のコーン マヨ焼き ブロッコリー サラダ コンソメスープ	ごはん 牛乳 豚キムチ 揚げぎょうざ 中華スープ
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
【海の日】 	夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 豚汁	ごはん 牛乳 中華五目とうふ バンサンスー	あなごめし 牛乳 かきたま汁 ごまじゃこあえ 冷凍みかん

### 【平均栄養量】

エネルギー	654Kcal	たんぱく質	25.3g
脂肪	18.8g	カルシウム	345mg
食物繊維	3.9g	塩分相当量	2.3g

\*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。



# 7月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成25年7月

## 夏野菜を食べよう

日本には、春、夏、秋、冬の四季があります。

最近では、一年中食べることができる食べ物が多くあり、「旬の食べ物」と言われても、なかなか思いつかないこともあるのではないのでしょうか。

四季それぞれに一年で一番おいしい食べ物があります。おいしいだけでなく、栄養量も一年で一番多くつまっています。それぞれの季節を元気で過ごし、次の季節に備える体をつくるために必要な栄養が「旬の食べ物」に含まれているのです。

安芸高田市給食センターでは、安芸高田市で育った食材を取り入れています。地元で育った食べ物を食べることは、新鮮でおいしいだけでなく、食べ物の旬を知ることができます。

夏が旬の食べ物を紹介します。参考にして、ご家庭での食事にも活用してみてください。

### 旬の野菜(夏)



なす



きゅうり



トマト



かぼちゃ



オクラ



ピーマン



コーン



ゴーヤ