

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日					
「郷土料理の献立(1日)」 沖縄の人ウチナーンチュの言葉は、語尾を伸ばすことが多いので、にがうりは「ゴーヤー」、炒め物は「チャンプルー」と言います。沖縄の夏はとても暑く、発汗のためビタミンや無機質が失われます。そこで、ポリフェノールが多く含まれる苦い野菜（にがうりやよもぎ）を食べて、暑い夏を乗り切ります。		「国際理解の献立(2日)」 エジプトのナイル川で獲れるさかなを「ボルティ」といい、クミンやレモン汁、オリーブ油をかけて焼きます。「ムルキーヤ」というスープは、刻んだモロヘイヤを入れたスープです。エジプトではレンズ豆やひよこ豆、トマトを使った料理がたくさんあります。メハラベイヤは、クレオパトラが大好きだったデザートです。		1		2							
郷土料理 沖縄料理を味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 ゴーヤチャンプルー 豚肉 鶏卵 豆腐 にがうり にんじん もやし にんにく 削り節 心 米油		国際理解 エジプトの料理を知る はいがパン カレイのパン粉焼き カレイ 粉チーズ パン粉 パセリ オリーブ油 メハラベイヤ 牛乳 砂糖 コーンスターチ		郷土料理 にんじんのしりしり にんじん モロッコいんげん まぐろ油漬 ごま油 シブイ汁 とうがん こまつな ねぎ しょうが えのきたけ 牛乳		国際理解 エジプトの料理を知る はいがパン カレイのパン粉焼き カレイ 粉チーズ パン粉 パセリ オリーブ油 メハラベイヤ 牛乳 砂糖 コーンスターチ		国際理解 野菜ソース トマト たまねぎ トマトピューレー 米油 砂糖 モロヘイヤスープ モロヘイヤ 豚肉 ベーコン たまねぎ にんじん コーン じゃがいも 牛乳					
5		6 小2社会生活学習		7 中学部えだまめ取り		8		9					
主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立を知る はいがごはん はいが米 なすの煮物 鶏肉 なす にんじん ねぎ こんにゃく 大葉 ごま油 砂糖 塩鮭 鮭 みそ汁 キャベツ たまねぎ しめじ 油揚げ みそ 牛乳		はま菜ちゃんのきゅうりを味わう ごはん 精白米 肉じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにゃく しょうが 砂糖 米油 冷ややっこ 豆腐 ねぎ 削り節 即席漬 キャベツ きゅうり しょうが 牛乳		七夏の行事食に使われるそうめんの由来を知る 行事食 酢飯 精白米 砂糖 五目ずしの具 油揚げ にんじん うなぎ かんぴょう こま 砂糖 かぼちゃのふくめ煮 かぼちゃ 砂糖 すましそうめん そうめん 鶏肉 うすら卵 にんじん オクラ みょうが しょうが 牛乳		はま菜ちゃんのえだまめを味わう 麦ごはん 精白米 米粒麦 ゆでえだまめ えだまめ あじのピリ辛ソース あじ ねぎ しょうが にんにく ごま油 砂糖 でんぷん 米油 トウバンジャン 卵とトマトのスープ 鶏卵 豆腐 豚肉 トマト たまねぎ しょうが でんぷん 牛乳		2020ホストタウン チュニジア共和国の料理を知る オリンピック・パラリンピック応援献立 ロールパン グリーンサラダ キャベツ きゅうり えだまめ 米油 砂糖 スパゲティトマトソース スパゲティ まぐろ油漬 えび いか たまねぎ スッキーニ トマト ピーマン にんにく なす バジル カットトマト オリーブ油 牛乳					
12		13		14		15		16					
熱中症を防ぐ食べ物を知る しそわかめごはん はいが米 わかめ 赤しそ 変わり五目豆 豚肉 だいす えだまめ にんじん じゃがいも こんにゃく ピーマン いんげん豆 凍り豆腐 砂糖 米油 牛乳		香辛料の働きを知る 黒米ごはん 精白米 黒米 夏野菜のカレー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スッキーニ にんにく しょうが カットトマト マーガリン 小麦粉 米油 ごま酢あえ 切干しだいこん きゅうり ごま 砂糖 牛乳		テクス・メクス料理を知る トルティーヤ 鶏肉 チーズ たまねぎ セロリー トマト ピーマン にんにく オリーブ油 コーンサラダ コーン キャベツ きゅうり セロリー レモン果汁 たまねぎ 米油 砂糖 すいか 牛乳		韓国料理の調味料を知る 神奈川県牛肉 はいがごはん はいが米 ビビンバ(野菜) もやし にんじん たらこ ひじき ごま油 にんにく わかめスープ わかめ 豆腐 えのきたけ ねぎ ごま油 プルーンはっこう乳 コチジャン 砂糖		主食を食べることの大切さを知る 作業所のパン シュガートースト 食パン バター グラニュー糖 わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり ごま ちりめんじゃこ 米油 コーンシチュー 鶏肉 ベーコン コーン クリームコーン たまねぎ にんじん コーンスターチ いんげん豆 じゃがいも こまつな 豆乳 牛乳 脱脂粉乳 米油 牛乳					
19		20		7月の「食育の日」 季節(旬)の食べ物は、たくさん出回るので値段が安くなります。そして、その季節に必要な栄養素を蓄えているので栄養価が高くなります。例えば、旬のトマトはリコピンを蓄えているので、抗酸化作用があり、夏の日差しから肌を守ってくれます。なすやきゅうりは、からだを冷やす働きがあり、汗で失った水分とカリウムを補給してくれます。夏は「夏野菜」を選んで食べましょう。 また、暑いときは、のど越しのよい麺類が食べたくなりますが、朝食には、ごはんを食べましょう。米は、米の重量の1.2倍の水分を吸ってごはんになります。食べると大腸に到達するまで水分を離さないのので、脱水症状を防いでくれます。*元気に夏休みを過ごしてください。*									
季節の食べ物は栄養価が高いことを知る 食育の日 とうもろこしごはん はいが米 もち米 とうもろこし 変わりきんぴら 豚肉 さつまあげ じゃがいも ごぼう にんじん ピーマン つきこんにゃく 米油 砂糖 唐辛子 牛乳		暑さに負けない食事の組み合わせについて知る ごはん 精白米 焼きのり さんまのかば焼き さんま ごま でんぷん 砂糖 米油 沢煮椀 豚肉 ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ もやし しょうが でんぷん 桜ミルクゼリー 牛乳 アセロラジュース 砂糖 寒天 桜の花びら 牛乳		8月30日		8月31日		9月1日		9月2日		9月3日	
鉄が多く含まれる食べ物を知る はいがごはん はいが米 煮豚たまご 豚肉 うすらの卵 にんにく しょうが 砂糖 じゃがいもの炒めもの じゃがいも 青のり しらたき 米油 呉汁 だいす 豆腐 にんじん ねぎ わかめ みそ 牛乳		季節の果物浜なしを味わう 食育の日 麦ごはん 精白米 米粒麦 回鍋肉 豚肉 キャベツ 赤ピーマン ピーマン しょうが にんにく ねぎ ごま油 砂糖 みそ トウバンジャン テンメンジャン でんぷん もやしスープ 鶏肉 でんぷん もやし にんじん ねぎ たらこ しめじ 浜なし 牛乳		豚肉の栄養素について知る はいがごはん 胚芽米 揚げだいす だいす でんぷん カレー粉 豚肉の炒め煮 豚肉 しらたき たまねぎ にんじん ごぼう ちくわ 心 砂糖 もずく汁 豆腐 にんじん ねぎ もずく でんぷん 牛乳		ごはんは熱や力のもとになることを知る はいがごはん はいが米 うま煮 鶏肉 いか うすら卵 じゃがいも だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく 凍り豆腐 砂糖 即席漬 かぶ きゅうり ふりかけ ちりめんじゃこ ごま 牛乳		季節の浜ぶどうを味わう 黒パン ソース焼きそば 中華めん 豚肉 キャベツ もやし にんじん たまねぎ たらこ 米油 青のり コーンスープ 豚肉 鶏卵 たまねぎ にんじん コーン クリームコーン こまつな 浜ぶどう 牛乳					

