

いきみっ子

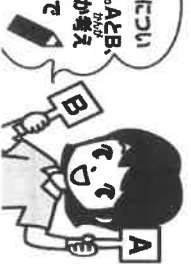


スマイルランチ7.8月号

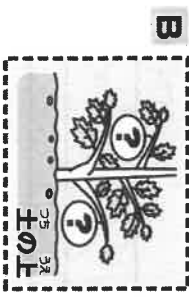
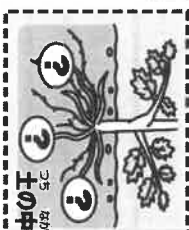
大直味学校給食センター
大直味村穂波2204-1
電話：0980-44-3774
※天候・材料などの都合により
献立を変更することがあります

夏野菜の役

夏にとれる野菜について
のクイズです。AとB
どちらが正しいか考え
て正しい方を0で
囲みましょう。



トマトやきゅうり、なす
などの夏野菜が育つ
のはどこ？



日付	こんだてめい	赤の食品 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 からだの調子をととのえる	ちようみりよう
1 (月) 小6 欠食	ひじきのたきこみごはん	ぎゆうにゆう あぶらあげ たいす	こめ むぎ あぶら	にんじん ごぼう あおまめ	さけ しょうゆ しお かつおだし
	モーウイのそぼろ煮	ぶたにく あつあげ	さとう あぶら でんぶん	モーウイ にんにく にんじん たまねぎ しいたけ いんげん しょうが	しろうゆ みりん さけ かつおだし
	チリビラたまごやき	たまご ぎゆうにゆう	あぶら ごま さとう	チリビラ(にら) たまねぎ	しろうゆ しお
2 (火)	ゴーヤー一個煮		こめ むぎ	ゴーヤー きくらげ	しろうゆ みりん す
	麦ごはん				
	モーボーへちま丼(具)	ぶたにく レバー どうふ みそ	でんぶん あぶら	へちま きくらげ にら にんにく しょうが	テンメソジャン オイスター しょうゆ さけ しお しょうだし
3 (水)	小あじ蒲焼	あじ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ながねぎ きゅうり にんじん	しろうゆ す ちみじうがらし
	杏仁豆腐オレソジソース	ぎゆうにゆう スキムミルク アガー	さとう コーンスターチ	いちご フルーツカカテル オレソジソース	しろうゆ しお
	ソーメンタシヤー	ツナ	そうめん あぶら	にんじん たまねぎ きくらげ にら カンヂパー	しろうゆ しお
4 (木)	薫のシークラーサーソースかけ	キハダマダロ	でんぶん あぶら さとう	シークラーサー たまねぎ オクラ	さけ しろうゆ
	ウムニー	スキムミルク ぎゆうにゆう	さつまいも さとう もちこ		しお
	もずく酢	カツオもずく	こめ むぎ		
5 (金) 小4 欠食	麦ごはん				
	鶏のお汁	とりにく こんぶ		パパイヤ にんじん	しろうゆ しお かつおだし
	ゴーヤーチャンプルー	たまご どうふ ぶたにく	あぶら	ゴーヤー にんじん シークラーサー	しろうゆ こしろう しお
8 (月)	ツナあえ	ツナ	さとう	シークラーサー	しろうゆ す しお
	コッペパン		パン		
	ピリ辛チヤーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	みかん フルーツカカテル いちご パナナ シークラーサー	しお こしろう みりん とりだし かつおだし
9 (火)	ホワイユイゴン(魚と卵のスープ)	シイラ(予定) たまご		にんじん たまねぎ たけのこ にんにく キムチ からしな	しお こしろう しろうゆ さけ しお す とりだし
	鶏肉カシユータツ炒め	とりにく	カシユータツ あぶら	カンチエー たまねぎ しめじ にんじん ピーマン きくらげ	さけ しお しろうゆ こしろう
	えだまめ		こめ むぎ	えだまめ	
10 (水)	麦ごはん				
	チムシンジ	レバー ぶたにく みそ	じゃがいも	とうがん にんじん にら にんにく	さけ ぶただし かつおだし
	パパイヤイリチー	ツナ	あぶら	パパイヤ にんじん からした	しろうゆ みりん しお
11 (木)	スルル小からあげ	スルルダラー(きびなご)	でんぶん こむぎこ あぶら	パン	しお
	くだもの中華めん		めん あぶら		
	ジヤージヤーめん(肉みそ)	ぶたにく レバー たいす みそ	さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	テンメソジャン しょうゆ さけ みりん
11 (木)	ジヤージヤーめん(ナムル)		さとう	もやし にんじん どうみよう ゴーヤー コーン	しろうゆ しお す
	ゆでたまご	たまご			
	かぼちやナッツがらめ		あぶら さとう みずあめ ごま アーモンド	かぼちや	しろうゆ す
11 (木)	麦ごはん		こめ むぎ		
	冬瓜のみそ汁	どうふ わかめ みそ		とうがん ねぎ	かつおだし
	おからの円盤あげ	とりにく ぎゆうにゆう	ぎょうざのかわ さとう あぶら	おから たまねぎ にんじん しいたけ クリソピーズ	しろうゆ かつおだし
11 (木)	野菜きんぴら	ぶたにく	ごま さとう あぶら	にんじん ごぼう たけのこ にんにく いんげん	さけ しろうゆ みりん しお

日付	こんだてめい	赤の食品◆ 血や筋肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品◆ からだの潤子をとのえる	ちようみりよう
12 (金)	ビスキュイパン	たまご きゅうにゆう	バター ごむぎこ アーモンド さとう		
	クラムチャウダー	あじ ぎゅうにゆう スキムミルク	じゃがいも マーガリン ごむぎこ	たまねぎ にんじん いんげん	さけ しお こしよ とりだし
16 (火)	チキンのからあげ	とりく	ごむぎこ せんぶん あぶら	にんにく	しお こしよ
	くだもの			パッションフルーツ(予定)	
17 (水)	麦ごはん		こめ むぎ		
	親子丼(真)	とりく とうふ たまご	さとう あぶら	あおまめ たまねぎ	みりん しょうゆ かつおだし
	わかめのみそ汁	わかめ あぶらあげ みそ		とうがん ながねぎ しめじ	かつおだし
	ゴーヤチップス		せんぶん あぶら ごま	ゴーヤ	しお
	冷凍みかん			みかん	
	冷やし中華(めん)		めん あぶら		
	冷やし中華(真)	ハム たまご	あぶら ごま	トマト とうみょう きゅうり もやし	しお
18 (木)	冷やし中華(真)	ハム たまご	あぶら さとう	ソークラカー	しょうゆ す
	冷やし中華(たれ)		あぶら さとう	コーン おから あおまめ	しお こしよ
	じゃが丸	たまご	じゃがいも せんぶん あぶら	りんご もも パナナ パイン キウイ いちご ソークラカー	しお こしよ
	フルーツあえ	かんてん	さとう		
	チーズ	チーズ			
19 (金)	麦ごはん		こめ むぎ		
	モーサインジー	ぶたにく とうふ	さとう あぶら	モーサイ にんじん からしな しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ みりん さけ しお かつおだし
	アーサ入りたまごやき	アーサ たまご しらす とりく	あぶら	オクラ	しょうゆ しお かつおだし
	たこの和え物☆J	たこ かつおぶし	さとう ごま	パパイヤ きゅうり にんじん ソークラカー	しょうゆ す
	麦ごはん		こめ むぎ		
19 (金) 食育の日 関東地方	海軍カレー (神奈川)	ぶたにく チーズ	じゃがいも ごむぎこ あぶら はちみつ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	ポークインヨン カレー ローリエ ウスター お しょうゆ かつおだし うちん パツリ カミン オールスパイス カレールウ
	わかさぎ甘酢漬(茨城)	わかさぎ	せんぶん さとう ごま	きゅうり ながねぎ ピーマン	しょうゆ す しちみとうがらし
	アイスクリーム	アイスクリーム(パネラ)			

8/26 (月)	麦ごはん		こめ むぎ		
	バターチキンカレー	とりく ヨーグルト	バター なまクリーム さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく トマト	さけ しお カレールウ カミンカレー チリ うちん パツリ カミン ガラマワカラ ローリエ とりだし
8/27 (火)	ゴロツコリーサラダ		マヨネーズ ピーナツ ごむぎこ マーガリン	ゴロツコリー モーサイ とうみょう コーン	フレッシュクリーム しょうゆ
	大豆味噌おしパン	たまご きゅうにゆう	ごむぎこ マーガリン	ちや レーズン	ベーキングパウダー
8/28 (水)	中華ぞうすい	かまぼこ たまご	こめ むぎ あぶら	たけのこ しいたけ にんじん ちんげんさい きくらげ	しょうゆ しお とりだし
	ゴーパーの中華あえ	ハム	はるさめ あぶら さとう	ゴーパー パパイヤ にんじん きくらげ	しょうゆ す
8/29 (木)	豚肉のスタミナやき	ぶたにく	さとう あぶら	しょうが にんにく	しょうゆ さけ みりん キムチのもと
	金鱈餅風クッキー		ごむぎこ さとう あぶら		
8/30 (金)	スパゲティコンメランザーネ	ウインナー	スパゲティ あぶら	なす たまねぎ きくらげ マッシュルーム にんにく トマト	ケチャップ パツリ かこ
	ポテトのチーズ煮	チーズ スキムミルク	じゃがいも バター ごむぎこ せんぶん あぶら	パセリ	しお こしよ
8/29 (木)	魚のからあげ	シイラ(予定)		パイン	しお さけ
	麦ごはん		こめ むぎ		
8/29 (木)	肉じゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんにく しょうが いんげん	しょうゆ みりん しお さけ かつおだし
	鶏肉のごまやき	とりく	さとう ごま	しょうが	しょうゆ みりん さけ
8/30 (金)	からし菜あえ	しらす	さとう	からしな オクラ にんじん モーサイ	しょうゆ しお
	コッペパン		パネ		
8/30 (金)	冬瓜カレースープ	あじ	じゃがいも ごむぎこ マーガリン あぶら	とうがん にんじん きくらげ いんげん	カレーこしお こしよ とりだし
	鮫のタルタルソースかけ(鮫)	シイラ(予定)	ごむぎこ パネ あぶら ごま	ピクルス たまねぎ パセリ	さけ しお こしよ
8/30 (金)	鮫のタルタルソースかけ(ソース)	たまご	さとう マヨネーズ	パパイヤ きゅうり コーン パイン とうみょう	イカリアンボレ しょうゆ
	パパイヤサラダ	とりく	さとう	パパイヤ きゅうり コーン パイン とうみょう	
	くだもの			ドラゴンフルーツ(予定)	

※ 3つの食品群のうち使われる量が最も多いものを太枠で表示してあります。 < 夏野菜クイズのこたえ → B >