



日付 曜日	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物)	牛乳	使われている食品と体内での主な働き					
			赤の食品 (血や肉や骨になる)		緑の食品 (体の調子をととのえる)		黄色の食品 (熱や力のもとになる)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ごはん 鶏肉と厚揚げの甘酢煮 ごまちく和え	☆	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし	こめ きょうかまい さとう でんぷん	ごま
2 (火)	ごはん 焼肉炒め タイピーエン(うずらの卵いり)	☆	ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ にんにく りんご はくさい たけのこ しょうが きくらげ	こめ きょうかまい さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら
3 (水)	ごはん いわしの生姜煮 切干大根の炒り煮 わかめのみそ汁	☆	いわし ぶたにく てんぷら とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん しいたけ えだまめ たまねぎ えのき	こめ きょうかまい さとう	あぶら
4 (木)	減量ミルクロールパン 夏野菜とトマトのスパゲッティ 小松菜とツナのサラダ	☆	ベーコン ツナ	チーズ しらすぼし ぎゅうにゅう	トマト あかピーマン きピーマン ピーマン こまつな	たまねぎ コーン ズッキーニ なす マッシュルーム にんにく もやし みかんジュース	ミルクパン スパゲッティ さとう	オリーブオイル エッグゲアマ ヨネーズ
5 (金)	しそごはん スターポークメンチカツ スターチーズサラダ 魚そうめん汁	☆	ミンチカツ うおそうめん	チーズ ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ コーン えのき	こめ きょうかまい ほしがたふ ソーダゼリー	あぶら イタリアンド レッシング
8 (月)	夏野菜のカレーライス (麦ごはん・カレールウ) 鶏ささみのさっぱりごまサラダ	☆	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり もやし うめ	こめ きょうかまい おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら すりごま
9 (火)	クロワッサン ☆カスレ マカロニサラダ	☆	ぶたにく ベーコン しろいんげん まめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ にんにく きゅうり	クロワッサン じゃがいも マカロニ	オリーブオイル エッグゲアマ ヨネーズ
10 (水)	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの甘酢煮 ☆つみっこ	☆	とりにく あぶらあげ	めひじき ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが いとこんにやく えだまめ ごぼう ねぎ しいたけ	こめ きょうかまい さとう すいとん じゃがいも	ごまあぶら
11 (木)	キャロットパン 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	☆	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	にんにく コーン たまねぎ はくさい	キャロットパン パンこ じゃがいも	エッグゲアマ ヨネーズ あぶら
12 (金)	奄美の鶏飯 (麦ごはん・鶏飯の具・のり・だし汁) 野菜かき揚げ アイスクリーム	☆	とりにく たまご	やきのり アイスクリーム ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しいたけ たくあん やさいかきあげ (たまねぎ・しゆんぎく・ごぼう)	こめ きょうかまい おおむぎ さとう	あぶら
16 (火)	わかめごはん 冷やしうどん とんかつ	☆	ハム とんかつ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	こめ きょうかまい うどん さとう	あぶら

材料等の都合により献立が変わることがあります。

クイズ ズッキーニのなかまはどれ？

①かぼちゃ ②なす ③きゅうり

クイズの答え

①かぼちゃ

よく見かけるズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ズッキーニは、色や形がさまざまな品種があります。

地産地消

今月の川崎町の食材

なす・きゅうり・キャベツ
小松菜・米・みぞ

いろいろなズッキーニ

ズッキーニ (緑・黄) 丸ズッキーニ 花ズッキーニ UFO ズッキーニ

ズッキーニには、細長い形の品種以外にも、丸い形のものや花がついたものなどがあり、緑、黄、白など色もさまざまです。

七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。