

日 曜	献立名	赤の食品 (1・2群) おもに体をつくる	緑の食品 (3・4群) おもに体の調子を整える	黄の食品 (5・6群) おもにエネルギーになる	調味料・その他
3 月	むぎごはん ぎゅうにゅう やきにくふういため わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	トウバンジャン さけ ちゅうかだし スープストック しお こしょう しょうゆ
4 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそかけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく みそ さつまあげ	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ
5 水	コッペパン ぎゅうにゅう ハワイアンチキン メロン ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ メロン パイナップルジュース	パン じゃがいも あぶら	しょうゆ みりん コンソメ しお こしょう
6 木	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき ごまあえ だいずのいそに	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ だいず あつあげ ひじき ぶたにく	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	むぎごはん さとう ごま	しょうゆ みりん さけ けずりぶし
7 金	<p>七夕には三重オクラを食べよう！ 七夕オクラ汁には、鳥羽志摩地域で作られている三重オクラを使用しています。</p>				
	ちらしずし ぎゅうにゅう たなばたオクラじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	にんじん れんこん きぬさや ほししいたけ えのきたけ オクラ ねぎ	むぎごはん さとう あぶら そうめん たなばたゼリー	す しお しょうゆ みりん けずりぶし
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ポイルキャベツ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	レモンじる キャベツ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	むぎごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ けずりぶし
11 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さわらのソテートマトソースかけ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりひきにく	レモンじる トマト たまねぎ にんにく にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん	むぎごはん こむぎこ バター あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しお こしょう ケチャップ コンソメ みりん けずりぶし しょうゆ
12 水	バターロール ぎゅうにゅう ジャージャーめん たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ たまご とうふ	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ こまつな コーン	パン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし しお こしょう
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん もも パイン りんご	むぎごはん あぶら カクテルゼリー	カレールウ ウスターソース しお こしょう ケチャップ
14 金	むぎごはん ぎゅうにゅう えびのチリソース ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう えび しらすぼし わかめ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ケチャップ しょうゆ す とりがらだし ちゅうのうソース しお トウバンジャン
18 火	むぎごはん ぎゅうにゅう はんぺんチーズフライ こんぶあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう チーズ しろはんぺん たまご しおこんぶ あぶらあげ	キャベツ ごぼう だいこん にんじんこんにゃく ねぎ	むぎごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま	ウスターソース しょうゆ けずりぶし しお
19 水	こくとうパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	コンソメ ケチャップ ウスターソース す しょうゆ

都合により献立を変更させていただくことがありますので、ご了承ください。

たなばた

七夕のおはなし



七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時季をつかさ
どる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女(織姫)が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。
この日には、短冊に願いごとを書いて、書
道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

クイズ

Q. カレーライスに欠かせない
香辛料はな〜んだ？

- ①カーメリック ②ターメリック
- ③ターメリン



2024年7月25日(水) 予習準備の学習会
「2024年度夏の学習会」11月7日「72」
開催 会場：鳥羽市立中央公民館
11月7日(水) 13:00～15:00
申込：7月25日(水)まで
☎ 079-421-2111