

令和3年7月 予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働き力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

モロヘイヤ



エジプトでは、とても古くから栽培されてきた野菜の一つであるモロヘイヤ。エジプトの言葉で「王家の野菜」を意味する「ムルキーヤ」といいますが、これは、古代エジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという言い伝えがもともとなっています。日本語のモロヘイヤは、このムルキーヤが語源です。日本には、1980年ごろにエジプトから伝わり、健康効果が注目されて、たちまち人気が出ました。βカロテンやビタミンK、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。包丁で刻むと粘りが出るのが特徴で、若い葉や茎の部分をサッとゆでてお浸しにするほか、あえ物やスープ、かき揚げなどにも使われています。全国各地で栽培されていますが、特に群馬県や沖縄県で多く生産されています（農林水産省「平成30年産地域特産野菜生産状況」）。

モロヘイヤの種子やサヤには毒素が含まれていますが、家庭菜園などで栽培する場合は、間違えて食べないように注意しましょう。

エジプト

アフリカ大陸の北東部に位置する国で、世界最長といわれるナイル川の流域では、紀元前3000年に王朝が誕生し、古代エジプト文明が栄えました。国土の95%以上が砂漠ですが、ナイル川流域には豊かな農地が広がり、農業が盛んです。北部は地中海に面しており、新鮮な魚介類にも恵まれています。主食は古代から食べられてきた「イシ」(小麦)という丸い平焼きパンです。長い歴史の中で、地中海料理や西アジア料理の影響を受けて、独自の食文化が発展してきました。エジプト料理には、トマトや豆を使った料理が多く、味づけにはさや豆、揚げたまねぎ、たまねぎ、トースをかけたもの。



木 1日	金 2日
テザート 牛乳 メンチカツ クワージュシー アーサ汁	発芽玄米入平つくね 牛乳 パパイヤ炒め きびご飯 かき卵汁
牛乳、かつお節、絹ごし豆腐、生アーサ、白かまぼこ、メンチカツ、三枚肉、ひじき	かつお節、ツナ、鶏肉、発芽玄米入り平つくね、牛乳、卵
なたね油、精白米、たんかんおもしろ	精白米、かたくり粉、なたね油、もちきび
にんじん、しいたけ、ねぎ、ごぼう	にら、にんじん、パパイヤ



5日	6日	7日	8日	9日
----	----	----	----	----

テザート 牛乳 肉団子 (和風) チキンピラフ オニオンスープ	<h3>期末考査</h3>			
無塩漬ベーコン、鶏肉、肉団子、ごまなしミニフィッシュ、牛乳				
なたね油、精白米				
たまねぎ、にんじん、パクチョイ、グリーンピース				

12日	13日	14日	15日	16日
-----	-----	-----	-----	-----

ナムルド レッシング 果物 牛乳 マーボー大根 ごはん 中華風温サラダ	イタリアンソテー 牛乳 揚げパン ポークビーンズ	五目卵焼き 牛乳 豚肉の生姜炒め ごはん きのご汁	果物 牛乳 タコライス ごはん クリームスープ	テザート 牛乳 クーフイリチー さんまのみぞれ煮 素ごはん 冬瓜のすりながし汁
ツナ、レーク、牛乳、豚肉、木綿豆腐、大豆の華	アーモンド粉末、無塩漬ウインナー、牛乳、豚肉、ミックスビーンズ、コッペパン、ポークビーンズ	かつお節、牛乳、五目厚焼き卵、豚肉	牛乳、白豆、白いんげん豆、ペスト、大豆の華、鶏肉、合いびき肉、チーズ	かつお節、きざみ昆布、さんまのみぞれ煮、牛乳、白かまぼこ、卵、三枚肉
精白米、かたくり粉、ごま油、なたね油	なたね油、じゃがいも、マカロニ	精白米、なたね油、油揚げ	精白米、なたね油、薄力粉	精白米、かたくり粉、なたね油、押し麦、こんにゃく、いちごゼリー
オレンジ、たまねぎ、にら、にんじん、パパイヤ、大根、きゅうり	グリーンアスパラ、たまねぎ、にんじん	えのきたけ、しめじ、たまねぎ、にんじん、三色ピーマン、ほうれん草	キャベツ、たまねぎ、トマト、ダイズ、にんじん、マンゴー	とうがんに、にんじん、ねぎ

19日	20日	21日	22日	23日
-----	-----	-----	-----	-----

<h3>午前授業</h3>				
<h3>午前授業</h3>				
<h3>午前授業</h3>				
<h3>海の日</h3>			<h3>スポーツの日</h3>	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。