

がつ か すい
7月14日 (水ようび)

ふくおかけん さかな た
福岡県の魚(あなご)を食べよう!

わたしたちが住んでいる福岡県では
天然のあなごがよくとれます。

なんと! 漁獲高は全国第5位!

なつやさい てん
夏野菜の天ぷら

「おくらのでんぷら」 または 「かぼち
ゃのでんぷら」 のどちらかを選びます!

はいぜんず

なつやさいのでんぷら
(オクラまたはかぼちゃ)
あなごどんぶりのぐ

かける
ごはん えびだんごと
とうがんの
おすいもの

あなごどんぶり
(ごはん)

ぎゅうにゅう

おくらのでんぷら

または

かぼちゃのでんぷら

えびだんごと

とうがんのおすいもの

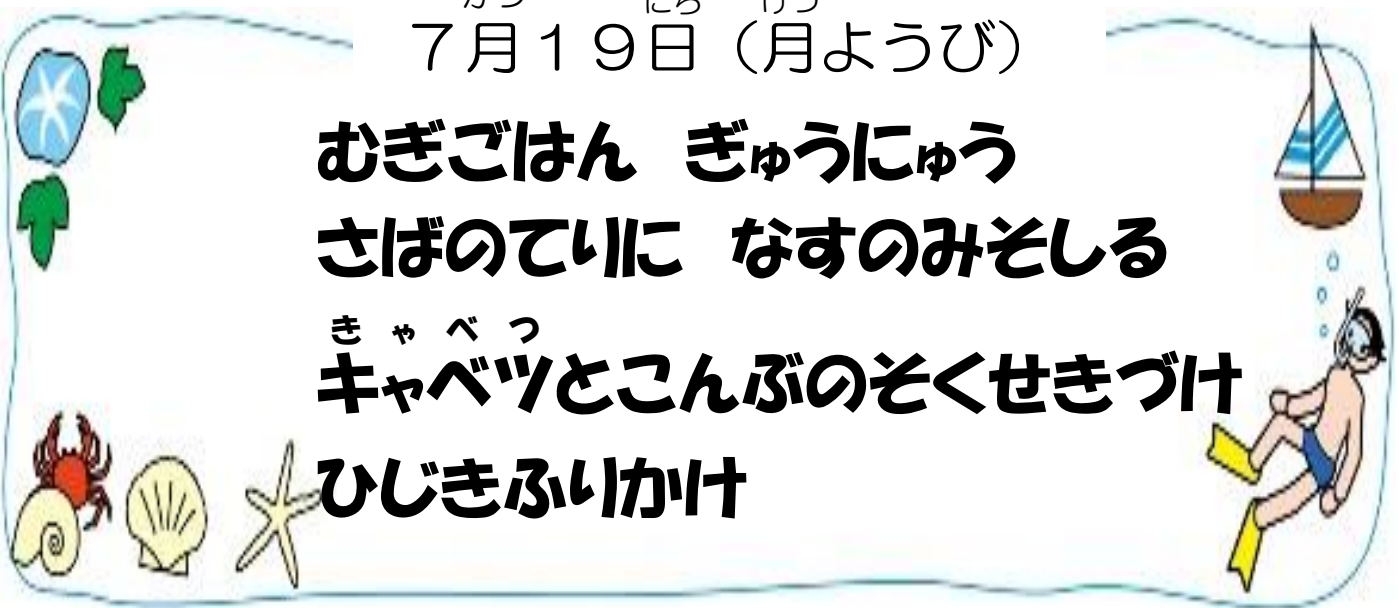
リザーブきゅうしょく

ざいりょう		えいようか		
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
こめ てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう にあなご えびだんご わかめ	オクラ かぼちゃ ねぎ とうがん えのきたけ	585	24.0

が づ に ち げ づ
7月19日 (月ようび)

むぎごはん ぎゅうにゅう さばのてりに なすのみそしる

きゃべつ キャベツとこんぶのそくせきづけ ひじきふりかけ



なすは、暑い夏にぴったりのみずみずしい野菜です。くせない野菜なので、どんな食品と組み合わせても、どんな調理法でもおいしく食べることができます。今日は、みそ汁に入れました。わたしたちが住んでいる那珂川市でとれた「なす」です。味わっていただきましょう。

今日のとれたて! なかがわ野菜 やさい

なす

ほいぜんず

キャベツとこんぶのそくせきづけ
さばのてりに

ひじきふりかけ

むぎごはん

なすのみそしる

ざいりょう			えいようか	
おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (キロカロリー)	たんぱくしつ (グラム)
こめ むぎ くろさとう さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう ひじき すいしょうこんぶ あつあげ こめみそ むぎみそ さば	ねぎ しそ キャベツ なす たまねぎ きゅうり しょうが ほししいたけ	672	24.4