



7月の献立表

今月の給食目標「夏ばてしないように食べよう」

| 日 | 牛乳 | 献立名 | 1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る | 5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる | 3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える | エネルギー たんぱく質 |
|-----|-----|---|---------------------------------|---------------------------------|---|------------------|
| 1金 | ○ | 豚キムチごはん | 豚肉 | 米,押麦,米油,三温糖 | しょうが,ブラックマッペもやし,玉葱 はくさいキムチ,ねぎ | 717kcal 30.0g |
| | | 棒ぎょうざ | 豚肉 | ごま油,でんぷん,ぎょうざの皮 米油 | キャベツ,にら,ねぎ,にんにく,しょうが 干椎茸 | |
| | | 中華卵スープ | たまご | でんぷん | 玉葱,ねぎ,ほうれんそう | |
| 4月 | ○ | シシジューシー (豚肉と昆布の炊き込みご飯) | 豚肉,油揚げ,刻み昆布 | 米,米油,三温糖 | にんじん,干椎茸,ねぎ | 794kcal 26.0g |
| | | イナムドゥチ (具沢山みそ汁) 沖縄料理 | 豚肉,かまぼこ 生揚げ,味噌 | こんにゃく | だいこん,にんじん,こまつな,干椎茸 | |
| | | パインケーキ | たまご,牛乳 | 薄力粉,三温糖,有塩バター | パイン缶 | |
| 5火 | ○ | ショートニングパン | | ショートニングパン | | 721kcal 36.7g |
| | | 魚のパン粉焼き | メルルーサ,豆乳,生クリーム | パン粉,ノンエッグマヨネーズ | パセリ,レモン | |
| | | 茹でとうもろこし | | | とうもろこし(生) | |
| | | ラタトゥイユ | 鶏肉 | 米油,三温糖 | にんにく,なす,玉葱,トマト,トマト缶 セロリ,ズッキーニ,ピーマン,赤ピーマン | |
| 6水 | ○ | スタミナ丼 | 豚肉 | 米,押麦,ごま油,米油,ごま,でんぷん | にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ えのきたけ,キャベツ,にら | 767kcal 31.2g |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 | 緑豆はるさめ,でんぷん,ごま油 | 玉葱,にんじん,たけのこ,こまつな | |
| | | フルーツヨーグルト (桃・パイン) | ヨーグルト | | 白桃缶,みかん缶,パイン缶 | |
| 7木 | ○ | 穴子ちらしずし | かまぼこ,たまご,あなご | 米,三温糖,上白糖,ごま | 干椎茸,かんぴょう,ごぼう,にんじん さやいんげん | 804kcal 30.0g |
| | | 七夕汁 たなばた料理 | 鶏肉,かまぼこ,木綿豆腐 | そうめん | にんじん,ねぎ,オクラ | |
| | | ずんだもち | | 薄力粉,白玉粉,三温糖 | えだまめ | |
| 8金 | ○ | わかめごはん | わかめごはんの素 | 米 | | 737kcal 31.0g |
| | | 魚のカレー揚げ | 豆あじ | でんぷん,薄力粉,米油 | しょうが,にんにく | |
| | | 豆とじゃこのサラダ | 大豆,ちりめんじゃこ,きわかめ | でんぷん,なたね油,三温糖,ごま油 | にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン | |
| | | じゃが芋と油揚げのみそ汁 | 油揚げ,味噌 | じゃがいも | ねぎ | |
| 11月 | ○ | ガーリックトースト (ソフトフランス) | | ソフトフランスパン,マーガリン | にんにく,パセリ,赤ピーマン | 715kcal 29.3g |
| | | チリコンカン | 大豆,豚ひき肉,ベーコン | オリーブ油,薄力粉 | にんにく,にんじん,玉葱,トマト缶 マッシュルーム | |
| | | タラモサラダ | たらこ(魚卵) | じゃがいも,三温糖 | にんじん,えだまめ,とうもろこし | |
| 12火 | ○ | とうもろこしご飯 | | 米 | とうもろこし | 704kcal 30.2g |
| | | ゴーヤチャンプル | 豚肉,沖縄豆腐,たまご | 米油,ごま油 | にがうり,にんじん,きくらげ ブラックマッペもやし | |
| | | 冬瓜の汁物 | 鶏肉 | でんぷん | にんじん,干椎茸,とうがん,ねぎ,こまつな | |
| 13水 | ○ | ガパオライス タイ料理 | 鶏肉,大豆 | 米,三温糖,ごま油,米油,でんぷん | ピーマン,赤ピーマン,玉葱,しめじ,にんにく | 718kcal 28.0g |
| | | ヤムウンセン (えび入り春雨サラダ) | 豚肉,えび | 緑豆はるさめ,米油,三温糖 | にんじん,きゅうり,赤たまねぎ,きくらげ にんにく,レモン | |
| | | サイダーゼリー | 粉寒天 | 三温糖 | 黄桃缶,みかん缶 | |
| 14木 | ○ | ご飯 | | 米 | | 725kcal 35.0g |
| | | 魚の味噌焼きと 大根の味噌煮 | シイラ,味噌 | 三温糖,でんぷん | しょうが,だいこん | |
| | | つくね汁 | 鶏肉,味噌 | でんぷん,じゃがいも | ねぎ,しょうが,こまつな,だいこん,ごぼう にんじん,しめじ | |
| 15金 | ○ | なすのミートソース スパゲティ | 豚肉,大豆,粉チーズ シュレットチーズ | スパゲティ,オリーブ油,米油 バター,薄力粉,三温糖 | にんにく,玉葱,にんじん,セロリ マッシュルーム,なす | 753kcal 30.1g |
| | | フレンチサラダ | | なたね油,三温糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん | |
| | | すいか | | | すいか | |
| 19火 | ジョア | ジョア・プレーン | ジョア(プレーン) | | | 867kcal 37.7g |
| | | カレーラーメン | 豚肉 | 蒸し中華めん(卵無麺),米油 じゃがいも,バター,薄力粉 | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん | |
| | | 鶏のからあげ | 鶏肉 | でんぷん,薄力粉,米油 | しょうが,ねぎ,にんにく | |
| | | 氷菓 | | | シャーベット | |

※食材の都合により、献立が変わる場合があります。



7月4日の給食は、沖縄料理です。沖縄の伝統的な食文化では『医食同源』の考え方が根づいており、命を養い、健康を守る日常の食事を大切にしているそうです。

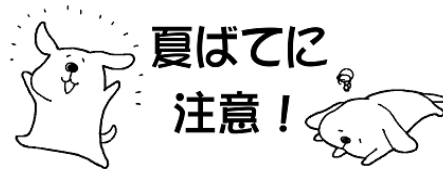
疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉と、野菜が入ったシシジューシー、イナムドゥチを食べて、夏ばてを防ぎましょう。

7月7日の七夕には、天の川や機織りの糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。給食では、そうめんと星型のかまぼこ等を入れた「七夕汁」を出します。

主食は「ちらし寿司」デザートには手作りの「ずんだもち」が付きます。お楽しみに♪



7月13日は、タイ料理で人気のガパオライスが登場します。給食では目玉焼きはのせずに、バジルと野菜の入ったひき肉のそぼろをごはんにかけて食べます。ヤムウンセンは、さっぱりとした酸味がおいしい春雨サラダです。給食でタイ旅行気分が味わえるかも!?デザートは大人気の冷たいサイダーゼリーです。



元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

2学期の給食は、9月5日(月)から始まります。