

# 7月

# 献立予定表



池田松川学校給食センター

平成30年 7月前半

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	牛乳 ごはん(強化米) 中華コーンスープ 鶏肉とうずらのコトコト煮 ⚠️ まめまめサラダ	~鶏肉とうずらのコトコト煮~ 油で鶏肉としょうがを炒め、こんにやく、うずら卵、さとう、しょうゆ、酒、酢を入れてコトコト煮てみました。酢を入れると肉がやわらかくなり、さっぱりした味になりますよ!	ベーコン 鶏肉 うずら卵 大豆	牛乳	にんじん	たけのこ 白菜 とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 こんにやく さとう	ひまわり油	小学校 601 Kcal 26.4 g 18.0 g 1.9 g 79 g	中学校 730 Kcal 30.9 g 19.9 g 2.3 g 102 g
3火	牛乳 丸パン(切りこみ) ABCスープ ハンバーグトマトソース カラフルサラダ フルーツポンチ	~ブルーベリー~ フルーツポンチに入っているブルーベリーは地域でとれたものです。ブルーベリーは一つひとつ手でつみ取るのがとても大変です。季節のおいしいブルーベリーの入ったフルーツポンチを味わってみてください。	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン 黄ピーマン もも みかん パイン ブルーベリー	丸パン マカロニ さとう カクテルゼリー	ひまわり油	678 Kcal 23.8 g 21.6 g 2.7 g 95 g	838 Kcal 28.9 g 25.9 g 3.3 g 119 g
4水	牛乳 ごはん(強化米) おぼろ豆腐汁 白身魚のレモンソースかけ ひじきの煮物	~メルルーサ~ 今日の白身魚は、メルルーサという名前の魚です。メルルーサはたらの仲間で、くせのないあっさりとした味が特徴です。かたくり粉をつけて油で揚げ、レモンソースをかけてみました。魚料理をおいしく食べましょう。	ゆし豆腐 メルルーサ 豚肉 油揚げ 青大豆	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん 大根 えのきだけ ねぎ レモン	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう こんにやく	ごま油 米油 ひまわり油	644 Kcal 30.0 g 18.3 g 3.0 g 85 g	781 Kcal 34.9 g 20.5 g 3.5 g 109 g
5木	ごはん(強化米) みそコーン汁 豆腐つくねのあんかけ ワンパージュ	~朝ごはんを食べて元気いっぱい~ 朝ごはんを食べると、元気スイッチが入り、体のリズムがととのい、頭や体にエネルギーがしっかり補給され、勉強や運動など力いっぱいがんばることにつながります。給食はもちろん、朝ごはんをしっかりと食べてほしいと思います。	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 いか	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ とうもろこし えのき しめじ ねぎ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも パン粉 さとう かたくり粉	ごま油	585 Kcal 27.2 g 12.3 g 2.6 g 88 g	713 Kcal 31.9 g 13.3 g 3.1 g 112 g
6金	牛乳 梅菜めし お星さまスープ 鶏の唐揚げ 短冊サラダ 七夕ゼリー	~七夕献立~ 七夕は五節句の一つで、天の川にへだてられた織姫と彦星が一年に一度だけ会うという伝説にちなんだ行事です。	なると 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん おくら	うめ だいこん 梅 大根 干しいたけ きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米 こんにやく かたくり粉 さとう 七夕ゼリー	米油 ひまわり油	619 Kcal 28.5 g 15.3 g 2.3 g 88 g	745 Kcal 33.4 g 17.0 g 2.9 g 110 g
9月	牛乳 ごはん(強化米) マロニースープ チンジャオロース 糸かまサラダ ⚠️	~炒めもの~ 給食センターの大きなお釜で炒めものを作っています。今日は、味付けをしておいた豚肉や野菜を炒めて、さとう、しょうゆ、オイスターソースも入れ、とろみをつけてチンジャオロースを作りました。炒めもののおかずは食缶があつくなっているので気をつけて運びましょう。	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまご 玉ねぎ ねぎ 大根 たけのこ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 マロニー さとう かたくり粉	ひまわり油 ごま油	576 Kcal 24.9 g 14.5 g 1.7 g 82 g	702 Kcal 28.9 g 16.0 g 2.2 g 105 g

10 火	牛乳 ごはん(強化米) かきたま汁 カジキのハーブ焼き ウインナーと野菜のソテー すもも	～給食クイズ～ 今日の給食の副菜はどれでしょう? ① かじき ② ごはん ③ ウインナーと野菜のソテー 答え ③ 野菜を中心とした和え物やサラダ、炒めものなどを副菜といいます。野菜のおかずは不足しがちなので、毎食必ず食べてほしいおかずです。	鶏肉 たまご かじき ウインナー	牛乳	にんじん みつば ピーマン	えのきたけ たまご 玉ねぎ もやし キャベツ すもも	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉	ひまわり油	641 Kcal 31.5 g 20.6 g 2.3 g 79 g	776 Kcal 36.7 g 23.1 g 2.6 g 100 g
11 水	牛乳 ピラフ ミネストローネ 鶏肉マーマレード焼き フレンチサラダ	～給食センターのまぜごはん～ 月に2回くらい登場するまぜごはんです。今日は、いつもより米にいれる水を減らして炊き、ピラフの具をつくって、炊けたごはんにまぜました。米は池田松川産のコシヒカリを使っています。	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまご 玉ねぎ きゅうり グリーンピース とうもろこし ズッキーニ キャベツ	地元産コシヒカリ マカロニ さとう マーマレード	ひまわり油	580 Kcal 26.4 g 15.2 g 1.6 g 81 g	706 Kcal 32.5 g 16.4 g 1.6 g 102 g
12 木	牛乳 うどん 肉うどん汁 なないろかき揚げ じゃこ和え	～めんの日～ いつもの汁に比べて、めんの日のは少し塩加減や量を増やしています。めんを半分ずつカップに入れて、汁とよくまぜて食べましょう。今日は肉うどん汁にしてみました。	豚肉 揚げ 油揚げ 青大豆 大豆	牛乳 揚げじゃこ	にんじん 小松菜 春菊	しめじ 白菜 ねぎ 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	うどん かたくり粉 さつまいも さとう 小麦粉	米油 ひまわり油	608 Kcal 25.9 g 25.5 g 2.8 g 65 g	762 Kcal 31.1 g 29.3 g 3.5 g 89 g

献立は都合により変更になる場合もあります

## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

こまめに水分補給

### 水分補給のポイント

いつ?

朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。



何を?

甘い飲み物ではなく、水やお茶を。



どれくらい?

1日あたり1.2ℓが目安。



運動などで大量に汗をかいたら?

汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1～0.2%程度のスポーツ飲料など。



### 献立紹介☆鶏肉のマーマレード焼き(11日の献立より)

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	60g	4切れ
しお・こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ 1/2	
白ワイン	大さじ 1/2	
マーマレード	16g	
炒め油	適量	



作り方

- ①ボールに鶏肉、しお・こしょう、しょうゆ、白ワイン、マーマレードを入れてまぜ、冷蔵庫に入れ、30分くらい漬けこんでおく。
- ②フライパンを熱し油をひいて、鶏肉を焼く。両面こんがり焼けたらできあがり。季節の野菜を添えてめしあがれ!!



牛乳や豆乳は栄養がたっぷりだけでなく、大切な水分補給になるので、おすすめです!



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL 62-6222 FAX 62-6639 池田松川学校給食センター

