

# 7月献立予定表






ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べるよ 元気がアップ!



このマークは旬の食材を使っている献立です



日	主食 汁もの 主菜 副菜	このマークは旬の食材を使っている献立です	牛乳 一口メモ	食材名						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		
				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]				小学校	中学校
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1木	うどん	あついで きをつけて はこびましょう!	~給食クイズ~ サラダに入っている小魚のじゃこは、主に何の魚でしょうか?①アジ②さんま③いわし、答えは③です。主にかたくちいわしやうるめいわしの稚魚です。じゃこは、歯やほねを強くする小魚です。よくかんで味わって食べましょう!					うどん		634 kcal	792 kcal		
	肉うどん汁			豚肉		にんじん、小松菜	しめじ、玉ねぎ、ねぎ	かたくり粉		24.7 g	29.9 g		
	なないろかき揚げ			青大豆、大豆		にんじん、小松菜	たまねぎ、とうもろこし	さつまいも、米粉		21.9 g	25 g		
	じゃこ和え			しらす干し		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう		2.5 g	3 g		
2金	フルーツポンチ	~よくかんで虫歯予防~ よくかんで食べるとだ液がでます。だ液は虫歯菌やいろいろなバイ菌をやっつける働きをしてくれます。毎日の食事やおやつを食べる時など、一口30回以上しっかりよくかんで食べましょう。					ソーダゼリー	80 g	107 g				
	梅菜めし		鶏肉		のぎわな 野沢菜	梅	地元産コシヒカリ、強化米	683 kcal	797 kcal				
	コーンスープ		ハンバーグ	ハンバーグ	にんじん	玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	じゃがいも、かたくり粉	27.9 g	31.1 g				
	いかくんサラダ		いかくんせい		にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ	さとう	2 g	2.5 g				
5月	ごはん	~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、体のリズムが整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頑張ることにつながります。					地元産コシヒカリ、強化米	607 kcal	752 kcal				
	おぼろ豆腐汁		鶏肉、ゆし豆腐		にんじん、小松菜	たまねぎ	かたくり粉	31.5 g	39.2 g				
	鮭の西京みそ漬け焼き		さつまいも		にんじん	キャベツ、きゅうり、セロリ	さとう	13.7 g	15.3 g				
	切り干し大根の煮物		さつまいも		にんじん	きりぼしだいこん、干ししいたけ	さとう	2.4 g	2.9 g				
6火	ねじりパン	~マカロニ~ 今日のミネストローネの中にはコンキリエという形のマカロニが入っています。みなさんみつけれますか?コンキリエとはイタリア語で負殻という意味があります。汗が絡みやすい形をしています。今日のスープは夏野菜もたっぷり栄養満点のスープです。					ねじりパン	622 kcal	768 kcal				
	ミネストローネ		豚肉		にんじん、トマト	セロリ、玉ねぎ、なす、ズッキーニ	じゃがいも、マカロニ、さとう	22.1 g	26.5 g				
	焼きウインナー		ウインナー		にんじん	キャベツ、きゅうり、黄ピーマン	さとう	2.3 g	2.8 g				
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	77 g	98 g				
7水	ひじきごはん	~七夕献立~ 七夕は五節句のひとつで、天の川にへだてられた織姫と彦星が1年に一度だけ会うと言う伝説にちなんだ行事です。季節の野菜を備えたり、五色の短冊に願いごとを書いて笹につるし、量に祈る行事となっています。					地元産コシヒカリ、さとう	620 kcal	712 kcal				
	そうめん汁		油揚げ		にんじん	干ししいたけ、ねぎ	こんにやく、麵	28 g	32 g				
	山賊揚げ		なると		にんじん	干ししいたけ、ねぎ	こんにやく、麵	16.8 g	18.6 g				
	キャベツ香りしめじ		鶏肉		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう	2.4 g	2.9 g				
8木	七夕ゼリー					七夕ゼリー	87 g	100 g					
	ごはん	~栄養たっぷりのごま~ ごまにはたんぱく質やカルシウム、ビタミン類や鉄分などいろいろな栄養がたくさん入っています。給食センターでは、ごまを釜で炒っています。ごまの香りを楽しんでみてください。					地元産コシヒカリ、強化米	587 kcal	719 kcal				
	サンラータン		鶏肉、卵		チンゲンサイ	たけのこ、ねぎ	かたくり粉	26.9 g	31.4 g				
	ブルコギ		豚肉	こなからん粉寒天	にんじん、にら	たまねぎ	さとう	17.3 g	19.4 g				
もやしの酢醤油和え				にんじん	もやし、きゅうり	さとう	2.5 g	3 g					

9 金	ごはん 夏野菜のみそ汁 白身魚甘酢あんかけ 野菜ごまドレサラダ	～野菜のおかずをしっかりと食べよう～ 普段の食事中に足りなくなりやすいのは、副菜（野菜のおかず）です。夏野菜のみそ汁、ごまドレサラダのお味はいかがですか？野菜をしっかりとって、体の調子を整えましょう。	油揚げ、みそ たら	モロッコいんげん にんじん、ピーマン にんじん	なす、玉ねぎ 玉ねぎ キャバツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米 かたくり粉、さとう さとう	 米油 白すりごま、ひまわり油	638 kcal 26.8 g 20 g 2.4 g 84 g	776 kcal 31.5 g 22.5 g 2.9 g 107 g		
	12 月	ごはん ワンタン汁 鶏肉マーメレード焼き まめまめサラダ	～鶏肉のマーメレード焼き～ 給食では、肉や魚にいろいろな味付けをして、オープンで焼いています。今日はマーメレード焼きです。ワインやマーメレードは肉の臭みをけしたり、やわらかくしてくれるんですよ。	豚肉、なると 鶏肉 大豆	にんじん		地元産コシヒカリ、強化米 たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ ワンタン マーメレード	 ごま油 ひまわり油	626 kcal 27.2 g 19.5 g 2 g 80 g	761 kcal 31.7 g 21.9 g 2.2 g 102 g	
											
								献立は都合により変更になる場合があります			

# たなばた 7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

## 伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県)  
播州そうめん (兵庫県)  
半田そうめん (徳島県)

小豆島そうめん (香川県)  
島原そうめん (長崎県)



### 暑い時期にぴったり ソース 2

#### ★梅ソース★

材料	分量 (4人分)	作り方
ねり梅	10g	鍋に分量の調味料を入れて煮立てるだけ！ ねり梅がないときは、梅をつぶしたものでOKです。 ★豚肉や鶏肉に合いますよ！
さとう	小さじ2	
みりん	小さじ2	
酒	小さじ1	
しょうゆ	小さじ1	

#### ★レモンソース★

材料	分量 (4人分)	作り方
しょうゆ	小さじ2	1. 鍋にしょうゆ、さとう、水を煮立てる。 2. 酢、レモン汁を加えて煮る。 ※レモンや酢の量はお好みで調整してください。 ★揚げた鶏肉や、魚にも合います！
さとう	小さじ2	
酢	小さじ1	
レモン汁	小さじ1	
水	大さじ1	

### きゅうりの中華和え

きゅうりが旬の季節です！  
色々な味付けで食べてみてね★

材料 (4人分)	分量	作り方
きゅうり	2本	1 きゅうりとにんじんを太めの千切りにする。
もやし	100g	
にんじん	20g	
酢	小さじ1	2 もやしと1の野菜を茹で、水気を切っておく。
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	適量	3 2の野菜と調味料を混ぜ合わせできあがり♪
一味とうがらし	適量	

### 五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起す悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7 人日の節句 (七草の節句)	3/3 上巳の節句 (桃の節句)	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)	7/7 七夕の節句 (笹の節句)	9/9 重陽の節句 (菊の節句)
 七草がゆ	 ハマグリ の潮汁	 ちまき	 そうめん	 菊花酒

【お知らせ】  
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

