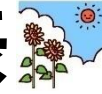


7月 献立 予定 表



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	牛乳 一口メモ	食 材 名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	
			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]				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			小学校
14金	ごはん 豚汁 鶏肉の塩こうじ焼き まめまめサラダ	牛乳	～麹菌～ 麹とは蒸した米や麦、大豆などに麹菌を付着させ、繁殖しやすい条件下で培養したもので、みそやしょうゆ、お酒づくりに欠かせない「国の菌」として認定され、豊かな日本食に貢献してきた菌なのです。	豚肉、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく		584 kcal 32.9 g 13.1 g 79 g 2.3 g	710 kcal 38.7 g 14.2 g 102 g 2.8 g
18火	食パン(2枚) ミネストローネ かじきのハーブ焼き キャベツサラダ いちごジャム	牛乳	～水分補給には水や麦茶を～ 暑い時期、熱中症を防ぐためにのどがかわく前の水分補給が大切です。水や麦茶がおすすめて、甘い飲み物やスポーツドリンクはかえって体が疲れてしまうので気を付けてください。	豚肉 かじき		にんじん、トマト	セロリー、玉ねぎ、ズッキーニ キャベツ、きゅうり	じゃがいも、さとう フレンチドレッシング		662 kcal 26.7 g 22.5 g 85 g 2.3 g	797 kcal 31.3 g 26.1 g 104 g 2.9 g
19水	カレーピラフ ABCスープ コーンコロッケ こんにゃくサラダ	牛乳	～1学期のまとめ～ あと数日で1学期が終わります。新しい学年になって初めての学期はどうでしたか？夏休みはお家でのおんびりもいいですが、体調をくずさないよう生活リズムに気を付けながら過ごしましょう。	豚肉 鶏肉 ハム		にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ、白菜 とうもろこし、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	地産産コシヒカリ ABCマカロニ じゃがいも、小饅頭、パン粉、さとう こんにゃく、さとう		636 kcal 22.1 g 20.3 g 88 g 2.3 g	748 kcal 26.4 g 25 g 89 g 2.9 g
20木	ごはん 野菜たっぷりみそ汁 鶏の梅焼き 上州きんぴらごぼろ	牛乳	～上州きんぴらごぼろ～ 今日のきんぴらごぼろには、群馬県が生産量全国トップのこんにゃくが入っています。上州とは群馬県の昔の呼び名です。給食ではほかの県の特産物も紹介します。	油揚げ、みそ 鶏肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ、しめじ、ねぎ ねり梅 ごぼろ	じゃがいも こんにゃく、さとう ひまわり油、白いりごま		603 kcal 31 g 15.3 g 82 g 2.9 g	735 kcal 36.3 g 17 g 105 g 3.5 g
21金	ごはん えび団子スープ 芋と豚肉のかりんとう揚げ ハムサラダ	牛乳	～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。	えび団子 豚肉 ハム		チンゲンサイ	白菜、玉ねぎ キャベツ、きゅうり	地産産コシヒカリ、強化米 じゃがいも、かたくり粉、小饅頭、さとう ごま油		718 kcal 26.7 g 24 g 93 g 2.3 g	873 kcal 31.1 g 27.4 g 119 g 3.0 g
24月	ごはん わかめスープ チンジャオロース ナムル	牛乳	～給食の栄養～ 毎日食べている給食がなぜこの量や中身なのか考えたことはありますか？給食には、みなさんが毎日元気に生活したり、体が成長したりするためにひつような栄養がちょうどよく入っていますよ。	なると 豚肉	わかめ 粉寒天	にんじん	玉ねぎ、干しいたけ たけのこ もやし、きゅうり	地産産コシヒカリ、強化米 ひまわり油		小学校 休み 658 kcal 26.7 g 15.5 g 100 g 2.9 g	

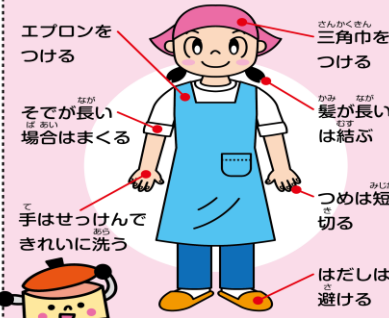
25 火	ごはん 鉄火汁 にじますの円揚げ 小谷漬け和え 牛乳	～鉄火汁～ 池田松川給食センター伝統の味、鉄火汁です。地域の玉ねぎやなすを肉と一緒にだして煮て、みそで味付けをします。季節の野菜を味わう、おいしい旬のお汁です。旬の味を楽しんでくださいね。	豚肉、みそ にじますの円揚げ 牛乳	Let's Cooking! クッキング! 玉ねぎ、なす にんじん キャベツ、きゅうり、小谷漬け	地元産コシヒカリ、強化米 じゃがいも、さとう さとう 米油	小学校 休み	843 kcal 37.6 g 30 g 100 g 2.8 g
	ごはん 夏野菜カレー 鶏肉のスタミナ焼き コーンサラダ 牛乳	～夏野菜カレー～ 今日のカレーは夏野菜カレーです。玉ねぎ・ピーマン・トマト・かぼちゃ・ズッキーニ・なすを、たっぷり入れて作りました。地元の野菜も多く使用しました。味わってみてくださいね。	豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん、ピーマン、トマト、かぼちゃ りんご キャベツ、きゅうり、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米 玉ねぎ、ズッキーニ、なす さとう ひまわり油 ひまわり油	小学校 休み	818 kcal 35.8 g 20.7 g 116 g 3.5 g
	献立は都合により変更になる場合があります。						

料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちのひとと相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、気をつけないと危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。



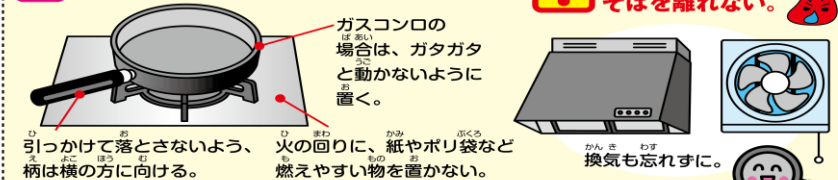
身じたくを整える



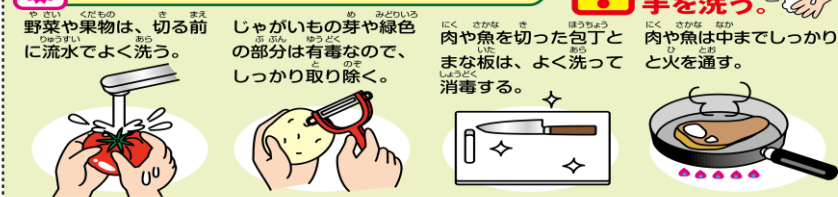
包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること



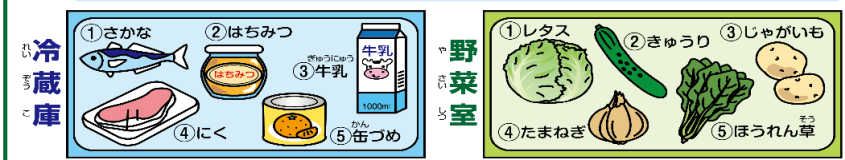
エコを意識して上手に使おう！ 冷蔵庫クイズ



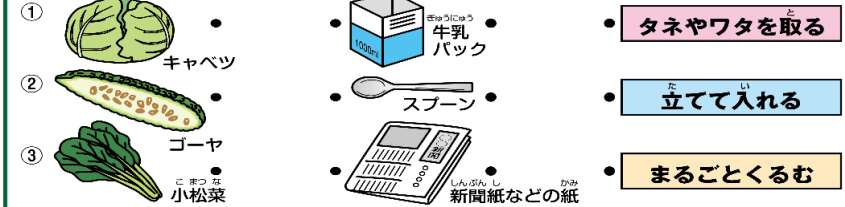
Q1 なるべく電気を消費しない冷蔵庫の使い方として、正しいものに○をつけましょう。(いくつでも)

① とびらの開け閉め ② 食品はなるべく ③ 温かいものは冷ま ④ 食品はとりあえず ⑤ 冷蔵庫内の温度は
はずばやく行う。 すき間なくつめる。 してから入れる。 全部入れておく。 強めに設定する。

Q2 冷蔵庫と野菜室に入っている食品の中で、外に出して保存した方がよいものがそれぞれ2つずつあります。○で囲みましょう。



Q3 野菜室の野菜を長持ちさせる方法を考えて、線でつないでみよう！



ごたえ Q1= ①③ (②…物をつめ込みすぎないようにする / ④…冷蔵しなくてもよい食品がある / ⑤…適切 な温度を設定する) Q2= 冷蔵庫②⑤ (はちみつは寒すぎて結晶化する / 缶づめは常温で保存できる)・野菜室 ③④ (いちも類やたまねぎ、かぼちゃなどは、日の当たらない所に置くことよい) Q3= ①キャベツ — 新聞紙 などの紙 — まるごとくする ②ゴーヤ — スプーン — タネやワタを取る (ワタに水分が多く、傷みやすいので 取り除き、切り口をラップで包んで保存するとよい) ③小松菜 — 牛乳パック — 立てて入れる (葉物類は、傷ん だ葉を取り除いて立てて保存するとよい)



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。
TEL62-6222 FAX62-6639