

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]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	ごはん 夏野菜のみそ汁 三色そばろの具 ツナ和え	牛乳	～野菜のおかずをしっかりと食べよう～ 普段の食事の中で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、ツナ和え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。	凍り豆腐、みそ 鶏肉、たまご ツナフレーク		かぼちゃ、いんげん にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ、えだまめ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	さとう ひまわり油	653 kcal 28.6 g 21.4 g 83 g 2.5 g	749 kcal 33.4 g 24.2 g 106 g 3.1 g	
4月	黒糖パン 天の川スープ 星のコロック 星のチーズサラダ 七夕ゼリー	牛乳	～七夕献立～ 七夕は五節句の一つで、笑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いう伝説にちなんだ行事です。季節の野菜を供えたり、五色の短冊に願いごとを書いて笹につるし、星に祈る行事となっています。	鶏肉 豚肉 星型チーズ		にんじん、みつば にんじん	干しいたけ、玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり	黒糖パン こんにやく麺 じゃがいも、小麦粉、パン粉 さとう	こめあぶら 米油	660 kcal 22.3 g 22.5 g 90 g 3.2 g	794 kcal 26.4 g 26 g 111 g 3.5 g	
5月	ごはん マロニースープ ショウロンボウ (小2個、中3個) きゅうりの香りしめじ	牛乳	～地域産のきゅうりが最盛期です～ 7月に給食で食べるきゅうりは池田松川で作られています。夏野菜の代表として知られていますが、水分たっぷりで暑い時のおやつにも良いですよ。地域の味を楽しみましょう。	鶏肉 ショウロンボウ		にんじん、小松菜 にんじん	たけのこ、玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	マロニー 白いりごま	537 kcal 19.6 g 11.9 g 85 g 2.0 g	679 kcal 24 g 13.7 g 111 g 2.3 g	
6月	五目ごはん じゃがいものみそ汁 野菜かき揚げ 三色即席漬け	牛乳	～よくかんで虫歯予防～ よくかんで食べることで液がでます。た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回以上しっかりとよくかんで食べましょう。	鶏肉 みそ 青大豆、大豆	わかめ	にんじん いんげん にんじん、小松菜 にんじん	ごぼう、干しいたけ、たけのこ 玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、とうもろこし 大根、きゅうり	地元産コシヒカリ、さとう	ひまわり油 じゃがいも こめこ 米油	662 kcal 21 g 21.6 g 92 g 2.4 g	781 kcal 24 g 24.3 g 112 g 3.0 g	
7月	ごはん ワンタン汁 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ	牛乳	～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と補給され、勉強や運動など力いっぱい頑張ることに繋がります。	豚肉 鶏肉 サラダちくわ		にんじん にんじん にんじん	たけのこ、白菜、干しいたけ、ねぎ キャベツ、とうもろこし	地元産コシヒカリ、強化米	ワンタン マーマレード ごま油	555 kcal 28.4 g 11.4 g 81 g 1.9 g	678 kcal 33.2 g 12.1 g 103 g 2.1 g	
10月	ごはん おぼろ豆腐汁 あじの西京みそ漬け焼き 切干大根の煮物	牛乳	～暑さに負けない食事をしよう～ 暑くなってくると体が疲れやすくなった、食欲が落ちたりします。そんな時は疲れをとって回復させるビタミンB群が入っている豚肉がおすすです。	鶏肉、ゆい豆腐 あじ、西京みそ 豚肉		にんじん、小松菜 にんじん	玉ねぎ さとう 干しいたけ、切干大根	地元産コシヒカリ、強化米	かたくり粉 ごま油 さとう ひまわり油	630 kcal 31.3 g 16.7 g 84 g 2.2 g	766 kcal 36.8 g 18.5 g 107 g 2.7 g	

11 火	背割りコッペパン コーンスープ 焼きウインナー フレンチサラダ	パンにはさんで たべましょう	～切り込みパン～ 今日のコッペパンに切り込みが入っています。ウインナーををはさんでホットドック風にして食べてみてください。給食のパンではコロッケやハンバーグをはさんだり、目先を変えて楽しい給食になるように工夫したいと思ひます。	ベーコン ウインナー	にんじん	白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし	背割りコッペパン かたくり粉	605 kcal 21.4 g 22.6 g 75 g 3.3 g	743 kcal 26 g 27.2 g 95 g 3.5 g
	ごはん(有機無農薬米) 中華スープ ブルコギ カラフルサラダ	有機無農薬米	～給食クイズ～ とうもろこしに多く含まれている栄養はなんでしょうか？①食物繊維②カルシウム③ミネラル 答えは①の食物繊維が豊富で便秘の改善や予防に役立ちます。	鶏肉 豚肉	にんじん、チンゲンサイ にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、ねぎ 玉ねぎ	有機無農薬米 ごま油、白いりごま	570 kcal 25.2 g 15.5 g 80 g 2.2 g	699 kcal 29.3 g 17.1 g 103 g 2.7 g
	菜めし さわにわん 白身魚の甘酢あんかけ 野菜のごま和え	牛乳	～さわにわん～ さわにわんの意味を知っていますか？もともとは漁師さんが、保存性の高い塩漬け肉と季節の野菜を刻んで持っていく、船の上で七輪で汁にしたのが始まりと言われています。野菜を千切りにするのが特徴です。	魚 豚肉	青菜 にんじん、小松菜	かぼち、大根	地元産コシヒカリ、強化米	602 kcal 26.9 g 16.5 g 82 g 1.9 g	733 kcal 31.3 g 18.5 g 105 g 2.3 g
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、つたい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を通してほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

こまめな水分補給を心がける

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC 野菜、果物、いも類など



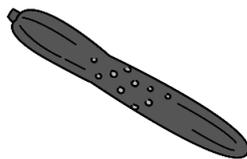
7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにすると、栄養のバランスが良くなります!

きゅうり



塩をまぶし、まな板の上でころがす「板ずり」をすると、表面のいぼが取れ、緑色が鮮やかになります。

シャキシャキとみずみずしい食感が特徴の野菜。本来は、夏から秋にかけてが旬ですが、施設栽培の普及により、1年を通して生産されるようになりました。一般的に「きゅうり」として売られているのは、とげの色が白い「白いぼきゅうり」で、果皮が薄く歯切れが良いのが特徴です。ほかに、とげの色が黒い「黒いぼきゅうり」や、太くて短いピクルス用の品種、いぼのない品種もあります。また、きゅうりには表面にブルームと呼ばれる白い粉が出る性質がありますが、栽培方法の工夫で、ブルームの出ない「ブルームレスきゅうり」が生み出され、現在はこちらが主流となっています。成分は95%以上が水分で、カリウムを多く含みます。手軽に食べられ、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

献立内容や、レシピについて知りたい時は、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222
FAX62-6639

