

日 曜		献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		小 中
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		596	
	★いわしのうめに ひじきのいために	いわし ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	うめ えだまめ	さとう	ごまあぶら		
	たまふじる	とりにく かまぼこ どうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		723	
2 火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		600	
	なつやさいいりカレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ズッキーニ	じゃがいも			
	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	727	
	オレンジ				オレンジ				
3 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		623	
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら		
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	752	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく どうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん はるさめ			
4 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		629	
	とりにくのこうみやき	とりにく							
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	799	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリ たまねぎ	マカロニ			
5 金	ごはん 牛乳	七夕献立です♪	ぎゅうにゅう			ごはん		662	
	★えだまめコロッケ				えだまめ	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		795	
	たなばたじる	とりにく かまぼこ		オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ	ビーフン			
	★たなばたゼリー				レモンかじゅう ぶどうかじゅう	さとう			
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		611	
	さばのてりやき	さば			しょうが	でんぶん さとう			
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり うめ キャベツ			740	
	なつやさいのみそしる	ぶたにく みそ あぶらあげ どうふ		ねぎ	かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも			
9 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		626	
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら		
	★ハンバーグのやさしいソースかけ	ぶたにく とりにく だいず		きピーマン あかピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん		766	
	フルーツしらたま				パインアップル みかん レモンかじゅう	しらたまだんご さとう			
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616	
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ		
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご はなかつお			にがり キャベツ もやし			755	
	さわにわん	ぶたにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ				
11 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		565	
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ				
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		727	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
12 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602
	ホキのチリソースあえ	ホキ		あおピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぶん	あぶら	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	734
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ ししいたけ	ワンタンのかわ		
16 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		661
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん さとう	あぶら ごま	
	れいとうみかん	南知多町産の とうがんを 使います。 			みかん			814
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しょうが ししいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
17 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		647
	★ぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		
	なすいりマーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ししいたけ なす	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	807
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
18 木	【お魚の日】 ごはん 牛乳   		ぎゅうにゅう			ごはん		666
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	もやし コーン キャベツ	さとう		794
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ ししいたけ	でんぶん		
	セレクトデザート A: ★マスカットゼリー B: ★わらびもち	きなこ			ぶどう	さとう でんぶん さとう		
		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%)以上を表記しています。					エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830

 **今月の行事食**

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

給食予定回数 13回



今月の行事食

七夕 (たなばた)

7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、農耕を行うけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。短冊に願いごとを書いて笹竹にくくりつけると願いがかなうといわれます。みなさんは何を願いますか？

5日(金)の「七夕汁」に、星にみたてたオクラ、天の川にみたてたビーフンが入っています。見つけてくださいね。



夏野菜を食べよう

夏野菜といえば、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマンなどがあります。今では1年中スーパーに出回る事も珍しくありませんが、旬の野菜は「安い」、「おいしい」、「栄養価が高い」などよいことがたくさんあります。

特に夏野菜は、夏バテ予防に効果があります。食欲がない、体がだるい、そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

90%以上が水分で低カロリーな野菜です。鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれます。



なす

90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。体にこもった熱を取り除きます。



きゅうり

ビタミンCやカルシウムを多く含みます。ぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化や吸収を助けたりするはたらきがあります。



オクラ

7月18日(木)は



夏のセレクトデザート



A: マスカットゼリー

マスカットのさっぱりとした香りと甘みいっぱいのゼリーです。



B: わらびもち

ほんのり甘いわらびもちに、きな粉がまぶしてあります。もちもちの食感です。

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。



●早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝早起きをしましょう。



●冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。



●栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

