

7月の献立

※材料などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える
3月	メキシカンライス	○	鶏肉	米・サラダ油	玉葱・人参・ホールコーン・パセリ
	鮭のみそマヨネーズ焼き		鮭・米みそ	ノンエッグマヨネーズ・砂糖	にんにく・人参・玉葱・セロリー・キャベツ・トマト缶詰 アンデスメロン
	イタリアンスープ		ベーコン	オリーブ油・じゃがいも	
4火	メロン	○			
	レタスチャーハン		焼き豚・なると・たまご	米・ごま油・サラダ油	人参・ねぎ・グリーンピース・レタス
	大豆とじゃことポテトの甘辛揚げ		大豆・じゃこ	かたくり粉・じゃがいも・揚げ油・砂糖・白いりごま	
5水	冬瓜汁	○	本節中厚削・豚肉・絹ごし豆腐	かたくり粉	人参・干し椎茸・とうがん・こまつな・しょうが
	夏野菜のカレーライス		ベーコン・鶏肉	アルファ化米・サラダ油・マーガリン・小麦粉	にんにく・しょうが・セロリー・玉葱・人参・トマト・ズッキーニ・なす・かぼちゃ・さやいんげん
	海藻のサラダ		海藻ミックス	サラダ油・砂糖・ごま油	人参・キャベツ・きゅうり・こまつな
6木	茹でとうもろこし	○			とうもろこし
	七夕ちらしずし		だしこんぶ・油揚げ・刻みのり	米・砂糖	干し椎茸・ごぼう・かんぴょう・人参・さやえんどう
	とびうおシューマイ		とびうおすり身・鶏ひき肉・絞り豆腐・米みそ	ごま油・砂糖・かたくり粉・しゅうまいの皮	干し椎茸・玉葱・キャベツ・しょうが
7金	天の川汁	○	だしこんぶ・本節中厚削・鶏肉	星の麩・そうめん	人参・干し椎茸・えのきたけ・オクラ・ねぎ
	冷凍みかん				みかん
	冷やし中華		鶏肉ささ身	中華めん(生)・ごま油・白すりごま・砂糖	人参・もやし・きゅうり
10月	マセドアンサラダ	○		じゃがいも・サラダ油・砂糖	人参・きゅうり・ホールコーン・玉葱
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース
	わかめごはん		炊き込みわかめ	米	
11火	あじフライ	○	あじ	小麦粉・パン粉(乾燥)(生)・揚げ油	
	ひじきサラダ		干ひじき	サラダ油・ごま油・砂糖・白すりごま	キャベツ・人参・もやし・ホールコーン
	大根とじゃが芋の味噌汁		さば節・油揚げ・合わせ味噌	じゃがいも	だいこん・ねぎ・こまつな
12水	手作り枝豆チーズパン	○	ベーコン・ダースチーズ	強力粉・強力粉(全粒粉)・マーガリン・砂糖	えだまめ
	夏野菜とひよこ豆のトト煮		鶏肉・ひよこめ	オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・マーガリン・サラダ油	にんにく・玉葱・人参・ズッキーニ・なす・赤ピーマン・黄ピーマン・トマト缶詰・トマトジュース・パセリ
	パリパリフレイクサラダ			コーンフレイク・サラダ油・砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱
13木	ごはん	○		米	
	黒酢の酢豚		豚肩肉	かたくり粉・揚げ油・サラダ油・じゃがいも・砂糖	しょうが・ピーマン・玉葱・人参・たけのこ
	大根とわかめの中華スープ		削り節・絹ごし豆腐・わかめ	ごま油・白いりごま	だいこん・はくさい・こまつな・ホールコーン・ねぎ
14金	ずいか	○			小玉ずいか
	ごはん			米	
	スペイン風オムレツ		ベーコン・豚ひき肉・たまご	サラダ油・じゃがいも	玉葱・ピーマン
18火	ツナカレーサラダ	○	ツナ	サラダ油	キャベツ・きゅうり・人参・ピーマン・玉葱・レモン
	夏野菜のミネストローネ		ウィンナー		玉葱・人参・ズッキーニ・なす・ホールコーン・枝豆・トマト
	麻婆なす丼		豚ひき肉・豆板醤・米みそ	アルファ化米・サラダ油・砂糖・ごま油・かたくり粉	しょうが・にんにく・人参・たけのこ・玉葱・ねぎ・干し椎茸・なす
18火	芋団子汁	○	鶏肉・本節中厚削	サラダ油・じゃがいも・かたくり粉	ごぼう・人参・だいこん・ねぎ・ほうれんそう
	白ごまプリン		調製豆乳・アガー	砂糖・練りごま	
	リザーブ給食				
18火	《みんな同じメニュー》	○			
	トロピカルサラダ			サラダ油・砂糖	きゅうり・人参・えだまめ・黄ピーマン・赤ピーマン
	ジュリエンスープ		鶏肉	サラダ油	にんにく・玉葱・セロリー・人参・キャベツ
	《選ぶ主食》				
	ピザナン		ベーコン・シュレッドチーズ	ナン・サラダ油	にんにく・玉葱・マッシュルーム・ピーマン
	てりやきナン		鶏肉		ホールコーン・玉葱
	《選ぶデザート》				
	ソーダシャーベット			ソーダシャーベット	
	りんごシャーベット			りんごシャーベット	
	みかんシャーベット			みかんシャーベット	

夏を元気に過ごすには

朝昼夜の3食を規則正しくとる



塾などで夕飯が遅くなる時は
2回に分けるなどの工夫も。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



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



給食では、豚ひき肉と刻み大豆を混ぜたり、
丼ぶりメニューの日に、白米に大麦を混ぜたりしていろいろな
食材を食べられるようにしています。