

7月 献立予定表

日曜	献立名			熱や力のもとになる (黄色の食品)	血や肉・骨になる (赤色の食品)	主に体の調子を整える (緑色の食品)	1人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
1 (水)	ごはん	牛乳	アジフライ じゃがいものみそ汁 キャベツときゅうりの塩昆布和え	米 油 じゃが芋	牛乳 アジフライ 豆腐 油揚げ 味噌 昆布	ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参	598 23.6
2 (木)	ツイストパン	//	鶏肉とかぼちゃの オレンジソース ABCパスタスープ	パン でんぷん 油 砂糖 ごま マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	かぼちゃ オレンジ 枝豆 にんにく セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ	626 24.8
3 (金)	ごはん	//	チンジャオロース 春雨スープ 冷凍みかん	米 油 砂糖 でんぷん 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 卵	しょうが 人参 筍 ピーマン 干しいたけ ねぎ ほうれん草 みかん	585 28.7
6 (月)	ロールパン	//	鶏肉のフレッシュトマト煮 ペンのソテー 大豆入りごまサラダ	パン 油 砂糖 ペンネ ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト パセリ キャベツ もやし 小松菜	655 30.4
7 (火)	セタランチ こぎつね寿司・すまし汁・牛乳 星形ハンバーグ・セタデザート			米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ ハンバーグ わかめ 豆腐 かまぼこ 寒天	人参 干しいたけ しめじ ほうれん草 ゼリー	627 25.7
8 (水)	黒パン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ いんげんのサラダ	パン スパゲティ 油 ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ	にんにく セロリ 人参 玉ねぎ トマト なす いんげん キャベツ もやし コーン	583 23.3
9 (木)	ごはん	//	白身魚の野菜あんかけ じゃがいものカレー煮	米 でんぷん 春雨 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 メルルーサ	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン グリンピース	634 27.3
10 (金)	タンタンメン	//	ツナマヨ餃子(手作り) とうもろこし(1/6)	中華麺 でんぷん 油 餃子の皮 マヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌 ツナ チーズ	にんにくしょうが 人参 ねぎ 干しいたけ 筍 もやし 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	610 24.9
13 (月)	夏野菜カレー	//	コーンサラダ フローズンヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 フローズンヨーグルト	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす トマト もやし 枝豆 きゅうり キャベツ コーン	731 23.8
14 (火)	フラワーロール	//	塩焼きそば えび蒸しシューマイ 夏色サイダーゼリーポンチ	パン 中華麺 油	牛乳 豚肉 エビシューマイ	人参 筍 もやし きくらげ にら ゼリー パイン みかん 黄桃	654 22.2

☆材料入荷等の都合により献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の旬の食材



◇とうもろこし・きゅうり・じゃがいも・
トマト・なす・アジ◇ などが登場します。

メニュー紹介



2(木)『鶏肉とかぼちゃのオレンジソース』・・・かぼちゃが美味しい夏のメニューの一つです。角切りの鶏肉と共に
素揚げにして、甘めの醤油ベースのソースにみかんジュースを加えた“みかんソース”で絡めます。
夏に似合う爽やかな風味に仕上げます。数年前から続く、オレンジの世界規模での不作が回復しません。
納入業者さんからも手に入らないと連絡が来ました。オレンジの回復を待って料理名は変更せずに
今年も国産の“みかんジュース”で作ることにしました。同じようにおいしく出来上がります。

6(月)『鶏肉のフレッシュトマト煮』・・・いつもは、トマト缶を使うのですが今月は今が旬の“生トマト”を使います。
生トマトだけではなく、トマト缶、セミドライトトマトも併せて使います。トマトだけで3種類の形態の違うトマトを
使います。さわやかな酸味のフレッシュトマト、使いやすくてたっぷり使えるトマト缶、トマトの旨味をギュッと
濃縮したセミドライトトマト。それぞれの特徴を生かせれば良いなと思っています。



★続きは裏です！



7(火)『七夕メニュー』…七夕にちなんだ献立です。

“すまし汁”は、星の形の“かまぼこ”が入った七夕バージョンです。

七夕仕様のデザートは、夜空をイメージした“ぶどうゼリー”に、“みかん味”の流れ星のモチーフがポイントのゼリーです。

短冊に願い事を書いて、彦星と織姫のロマンスに夢をのせて、食べてほしいです。

“こぎつね寿司”、“星形ハンバーグ”と星尽くしのメニューになります。皆さんの願い事は何でしょうか？

8(水)『なすとトマトのスパゲティ』…旬の“なすとトマト”を使った夏限定のスパゲティです。しっかり煮込んだミートソースになすとトマトを加えます。この時期だけのスパゲティを味わってください。

9(木)『白身魚の野菜あんかけ』…くせのない白身魚の“メルルーサ”をカリと揚げて、甘酢仕立ての野菜あんをたっぷりかけます。ふわっと揚げた春雨も一緒です。“野菜あん”が染みて柔らかくなった春雨とサクサクのままの春雨との食感の違いを楽しんでほしいです。

10(金)『ツナマヨ餃子』…“ツナ”とキャベツ、玉ねぎ、角切りのチーズをマヨネーズで和えて“具”にします。

特注の大きな餃子の皮で包んでカラッと揚げます。楽しんで食べてください。

『とうもろこし』…旬のとうもろこしを蒸します。とてもシンプルな食べ方ですが夏の醍醐味です！

とうもろこしの“ひげ”は、粒の数と同じで、粒の列は偶数になっています。チャンスがあったら数えてみてね！

13(月)『夏野菜カレー』…カレーに定番の野菜に加え、カボチャやナス、トマト、枝豆等の夏野菜を加えた“夏野菜カレー”です。夏が旬の野菜をたっぷり使います。年1回のメニューです。旬の野菜のおいしさがわかるようになってほしいなあと思っています。

14(火)『夏色サイダーポンチ』…教室にサイダーのボトルを配ります。配膳前に食缶に注いでください。

ゼリーは、さわやかな“瀬戸内レモンゼリー”と鮮やかな赤い“アセロラジュレ”の2種類を使います。

見た目でも、味覚でも“夏”を感じてもらえると嬉しいです。おいしく食べて夏休みに突入です！！

2学期もおいしい給食を用意して待っています♡



なつやすみ、けんこうに！

な



なま にく なま や
生もの、肉の生焼け
に注意。中までしっかり火を通してしまおう。

つ



つめ たいもの の 食 べ す
冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しまおう。

や



や さい からだ ちょう し とどの
野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。

す



す 好き ぐらい を 克服！
なつやす ちゅう
夏休み中にチャレンジしてみよう。

み



ミルク (牛乳) や 乳
せいひん
製品も、できれば毎日とりましょう。

け



けいかく た にち ゆう い
計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。

ん



うんちの形やおしっこ
いろ し ぶん からだ じょうたい
の色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。

こ



こまめな水分補給で熱
ちゅうしやう ふせ
中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。

う



うみ さち くら くら
海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。

に



にほん でんとうしき どう ふ なつ
日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。