

# 7 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(食卓・おやつ)			
		朝おやつ 午後おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 15 (木)	三色丼 梅干 白菜とツナの和え物 味噌汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 ピザトースト	米、食パン、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、とろけるチーズ、ベーコン	はくさい、オレンジ、なす、たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ピーマン、しょうが、梅干し
2 ・ 16 (金)	ロールパン バナナ タンドリーチキン 梅干 夏野菜のマリネ ポテトスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 高菜めし	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、卵	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、トマト、黄ピーマン、ズッキーニ、レタス、にんじん、きゅうり、にんにく、たかな漬、梅干し
3 ・ 17 (土)	親子丼 梅干 なすとピーマンの味噌炒め 清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、メープルシロップ	牛乳、鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ピーマン、なす、キャベツ、みつば、にんじん、いんげん、干ししいたけ、梅干し
5 ・ 19 (月)	焼きそば 梅干 鶏と冬瓜のさっぱり煮 清汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ココアお麩ラスク	焼きそばめん、油、焼豆、砂糖、バター	鶏もも肉、豚肉(もも)、牛乳、凍り豆腐	バナナ、とうがん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、たまねぎ、いんげん、あおのり、梅干し
6 ・ 20 (火)	白いご飯 オレンジ 厚揚げのオイスター炒め 梅干 のりしおポテト ワンタンスープ	牛乳 かぼちゃ 牛乳 チーズ蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ワンタンの皮、油、ごま油	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、チーズ	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、あおのり、梅干し
7 (水)	七塔そうめん キスの天ぷら すいか 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 七塔ゼリー	干しそうめん、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、きす、ハム	ぶどう濃縮果汁、みかん濃縮果汁、すいか、にんじん、コーン缶、オクラ、サラダ菜、粉かんでん、梅干し
8 ・ 29 (木)	ボークカレー 梅干 スパゲティのツナサラダ スープ フルーツヨーグルト	牛乳 じゃがいも 牛乳 にんじんケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、油、カレールウ、ホワイトルウ、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、卵、ツナ油漬缶	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、パイン缶、もも缶、みかん缶、しめじ、りんご、コーン缶、グリーンピース、梅干し
9 ・ 30 (金)	ロールパン オレンジ 白身魚のコーンマヨネーズ焼き 梅干 キャベツとハムのサラダ スープ	牛乳 にんじん 麦茶 いなりごはん	ロールパン、米、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、たら、ハム、油揚げ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、サラダ菜、こまつな、バセリ粉、梅干し
10 ・ 24 (土)	ゆかり御飯 オレンジ 鶏のつくね煮 梅干 きゅうりと人参の塩昆布和え 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、なめこ、もやし、いんげん、にんじん、塩こんぶ、梅干し
12 ・ 26 (月)	白いご飯 メロン アジの南蛮づけ 梅干 ほうれん草サラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 和風ツナマカロニ	米、マカロニ、油、片栗粉、砂糖、	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	メロン、もやし、ほうれんそう、とうがん、たまねぎ、にんじん、なす、コーン缶、しょうが、梅干し
13 ・ 27 (火)	塩ラーメン 鶏と野菜の甘酢炒め オレンジ 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 りんごジャムサンド	生中華めん、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油、りんごジャム、バター	豚肉(もも)、鶏もも肉、牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、コーン缶、にら、黄ピーマン、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、にんにく、しょうが、梅干し
14 ・ 28 (水)	白いご飯 バナナ かじきのねぎ味噌焼き 梅干 すき焼き風煮 清汁	牛乳 にんじん 牛乳 さつまいもようかん	さつまいも、米、砂糖、しらたき、油	牛乳、かじき、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、だいこん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ、粉かんでん、梅干し
21 (水)	茶飯 オレンジ 鶏の竜田揚げ 梅ドレッシングサラダ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 カルピスゼリー	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、もも缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いんげん、しょうが、粉かんでん、梅干し
31 (土)	他人丼 梅干 おくらともやしのごま和え 味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	オレンジ、たまねぎ、もやし、オクラ、なす、にんじん、いんげん、干ししいたけ、梅干し

\*材料購入の都合により、献立が変更する場合があります。




暑さも日々増していき、本格的な夏もすぐそこまで来ています。  
 これからさらに暑さが厳しくなりますが、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけ、元気に乗り越えていきましょう！  
 給食では、夏の暑さにも負けない身体を作るよう、栄養満点の給食を作っていきます。


## 夏野菜を食べよう！


これからの厳しい夏の暑さに負けず、元気に過ごしていくために食べてほしい、鮮やかで栄養たっぷりの夏野菜をご紹介します！

◎赤 【トマト】   
 赤い色に含まれる「リコピン」は、老化防止やガン予防に効果的です。

◎黄 【とうもろこし】   
 疲労回復に効果的なビタミン B1 を多く含みます。

◎緑 【ピーマン】   
 夏バテや風邪を予防するのにとても大切なビタミン C を多く含みます。

【キュウリ】   
 体内のナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含み、むくみ改善に効果的です。また、体温を下げる働きも持っています。

◎紫 【ナス】   
 身体を冷やし、体温をさげる力を持っています。  
 ぜひご家庭でも取り入れてみて下さい！



### ★お知らせ

7日(水) 七夕献立を行います。

7月から9月までの間、衛生上の都合により、サンプルケース内の展示をお休みします。しばらくの間は写真展示となりますので、ご了承ください。



## ～今月の郷土料理～

＜熊本県＞

### 高菜めし



#### ◎材料 4人分

- ・高菜漬け 30g
- ・ごま油 小さじ2
- ・卵 2個
- ・醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・ごはん 440g（4杯分）
- ・いりごま 少々

#### ◎作り方

- ①高菜漬けは細かく切っておく。
- ②鍋にごま油（半量）を熱し、卵を溶いて炒り卵にする。
- ③2を一度皿に取り出す。再びごま油（半量）を熱し、①を入れて軽く炒める。醤油、みりんを加えて味をととのえる。
- ④ボウルにごはん、②、③、いりごまを入れてよく混ぜ合わせる。

☆高菜めしは、阿蘇高菜を使用する代表的な熊本県の郷土料理の一つです。

昭和43年ごろ、地元の飲食店がメニューにしたのが始まりとされ徐々に定着して阿蘇の名物となったそうです。現在でも各家庭や店舗などで食べられていて、「阿蘇高菜漬け」はおみやげとしても有名です。

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	536	20.4	14.5	193	2.3
乳児	473	17.6	13.1	186	1.8