

7 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ				材料名(昼食・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		調味料	
1 ・ 15 (金)	ロールパン オレンジ 豚肉のマーマレード焼き 梅干 ツナと枝豆のサラダ トマトクリームスープ	牛乳 さつまいも 麦茶 焼きもちしおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも、ホワイトルウ	豚肉(ロース)、牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉	オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、えだまめ、コーン缶、マーマレード、にんじん、たまねぎ、しめじ、サラダ菜、パセリ粉、梅干	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ			
2 ・ 16 (土)	あんかけ丼 かぶの梅あえ 味噌汁 バナナ	牛乳 にんじん 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、はるさめ、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、ねぎ、なめこ、にんじん、梅干、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ			
4 (月) ・ 21 (木)	白いご飯 メロン 鯖の梅味噌煮 いんげんとささみの胡麻ネズ和え 清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 小倉トースト	米、食パン、砂糖、マヨネーズ、ごま、バター、じゃがいも	牛乳、さば、鶏ささ身、こしあん、米みそ(淡色辛みそ)	メロン、いんげん、にんじん、ごまつな、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、梅干、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩			
5 ・ 19 (火)	冷やし中華 家常豆腐 バナナ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 じゃがいものガレット	生中華めん、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、卵、豚ひき肉、ハム、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、にんじん、にら、にんにく、梅干、かぼちゃ	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、鶏ガラだし汁			
6 ・ 20 (水)	シーチキンごはん オレンジ とり酢 梅干 アスパラとキャベツのゆかりあえ 味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 きなこ蒸しパン	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、さつまいも	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	オレンジ、キャベツ、なす、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、サラダ菜、梅干	かつおだし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが			
7 (木)	天の川カレー 梅干 お星さまサラダ 七塔そうめん汁 すいか	牛乳 にんじん 牛乳 キラキラサイダーゼリー	米、砂糖、干しとうめん、油、ワンタンの皮、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚ひき肉	すいか、にんじん、たまねぎ、レタス、きゅうり、キャベツ、オレンジ濃縮果汁、りんご、みかん缶、オクラ、黄ピーマン、赤ピーマン、コーン缶、グリーンピース、寒天、梅干	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩			
8 ・ 29 (金)	ロールパン バナナ カレイのムニエルタルタルソース 梅干 ラタトゥイユ スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 ハリハリにんじん混ぜ御飯	ロールパン、米、さつまいも、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	かれい、卵、牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、なす、ズッキーニ、たまねぎ、黄ピーマン、切干大根、レタス、にんにく、パセリ、梅干、かぼちゃ	しょうゆ、食塩、コンソメ			
9 ・ 23 (土)	温そうめん なすとピーマンのなべしき オレンジ 梅干	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	干しとうめん、油、砂糖、ごま、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、オレンジ、なす、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、梅干	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん			
11 ・ 25 (月)	麻婆丼 梅干 ピーマンのナムル ビーフンスープ バナナ	牛乳 さつまいも 牛乳 ツナマヨサンド	米、食パン、ビーフン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油、ごま、さつまいも	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ	バナナ、もやし、ねぎ、ピーマン、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しょうが、梅干	しょうゆ、食塩、コンソメ、おろしにんにく			
12 ・ 26 (火)	きつねうどん 豚肉とナスの梅ソテー オレンジ	牛乳 にんじん 牛乳 野菜チップス	ゆでうどん、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、なす、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、ピーマン、梅干、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、本みりん			
13 ・ 27 (水)	白いご飯 すいか アジのかば焼き 梅干 夏野菜の酢の物 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナクランブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、無塩バター、ごま	牛乳、あじ、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、バナナ、とうがん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、トマト、万能ねぎ、オクラ、サラダ菜、しょうが、梅干	かつおだし汁、酢、しょうゆ、みりん			
14 (木)	白いご飯 バナナ 鶏ちゃん焼き 梅干 パスタサラダ 味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 照り焼きチキンピザ風	米、マヨネーズ、スパゲティ、焼酎、砂糖、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ハム、赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、しめじ、梅干、かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく			
22 (金)	ロールパン バナナ スコップコロッケ 梅干 チーズサラダ スープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 塩昆布おにぎり	じゃがいも、ロールパン、米、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、チーズ、ベーコン、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、レタス、塩こんぶ、梅干、かぼちゃ	中濃ソース、酢、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ			
28 (木)	ポークカレー 梅干 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁	牛乳 にんじん 牛乳 トマトゼリー	米、じゃがいも、砂糖、油、焼酎、カレールウ、ホワイトルウ	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)	りんご濃縮果汁、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、レタス、パイン缶、もも缶、みかん缶、しめじ、りんご、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、レモン果汁、寒天、梅干	かつおだし汁、酢、食塩、しょうゆ			
30 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏ちゃん焼き 梅干 あっさりパスタサラダ 味噌汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、スパゲティ、メープルシロップ、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、凍り豆腐、赤みそ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しいたけ、梅干	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく			

*材料購入の都合により、献立が変更になる場合があります。

夏空が眩しく感じられる7月となりました。

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！

今月は、暑さに負けない身体作りが出来るような栄養バランスがとれた給食を提供していきます。



～今月の郷土料理～

<岐阜県>

鶏ちゃん焼き

◎材料 4人分

・鶏胸肉（一口大） 200g

酒…6g	にんにく…6g
味噌…32g	醤油…8g

・キャベツ 200g

・にんじん 40g

・ピーマン 20g



◎作り方

①にんにくはすりおろす。

②鶏肉に「味噌・酒・醤油・おろしたにんにく」をもみこみ、下味とする。

③キャベツはざく切り、人参はうすい短冊切り、ピーマンは細切りにする。

④フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉を入れて炒め、続いてキャベツ、人参、ピーマンを入れて炒める。

「鶏（けい）ちゃん」は、下呂市を中心とする南飛騨地方や郡上市を中心とする奥美濃地方の郷土料理で、醤油や味噌をベースにしたタレに漬けた鶏肉をキャベツなどと一緒に焼いて食べるシンプルな料理です。味噌味、醤油味、塩味など、地域や家庭、店によって味付けや作り方には違いがあり、それぞれのこだわりの味を楽しむのも「鶏ちゃん」の魅力です。



<夏のからだと飲み物>

暑い夏には、子どもは全身汗びっしょりになることもありますし、寝苦しい夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。

そこで水分の補給が必須となります。水分を補給する際は砂糖をとりすぎないように注意しましょう。



清涼飲料には予想外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸となり、疲れやすくなります。

暑い、汗をかく、喉が渇く、疲れた、といった、甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には麦茶などが望ましいでしょう。



<夏に適した食べ物>

●レタス、なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜はからだを冷やしてくれます。

●豚肉、枝豆、ごま、にんにくなどはビタミンB1の多い食材で体の疲れをとってくれます。



★お知らせ

7日(木) 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	530	20.6	15.7	179	2.2
乳児	459	17.5	13.4	177	1.7