


日 曜	主 食	牛 乳	お か ず	主な材料とはたらき			カロリーkcal たんぱく質g しぼう g 塩分 g	家庭で 補いたい 食品
				からだをつく る	体温や力のもと になる	からだのちょうし をととのえる		
1 火	カレーピラフ 	○	しいらの米粉あげ マカロニスープ	しいら 豚肉 ハム 牛乳	こめ じょうしんこ 油 マカロニ さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン しょうが マッシュルーム パセリ グリーンピース レモン	639 29.1 16.7 2.3	海藻類
2 水	マーボー だいずどん 	○	わかめとたまごのスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 たまご わかめ だいず 鶏肉 とうふ	こめ でんぶん さとう あぶら	にんじん たけのこ きくらげ みかん ねぎ にら ニンニク	639 28.3 17.2 2.0	魚介類
3 木	ごまごはん 	○	あじのたつたあげ にびたし すましじる	牛乳 とうふ あじ 花かつお 油あげ かまぼこ	こめ 米粒麦 でんぶん あぶら ごま	にんじん こまつな きゃべつ もやし えのきたけ しょうが	660 28.3 23.4 2.9	海藻類 果物
4 金	くろパン 	○	ポークビーンズ きゃべつとわかめのサラダ	牛乳 だいず 豚肉 わかめ ベーコン	パン じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん きゃべつ セロリ ねぎ グリーンピース たまねぎ	624 27.6 22.0 2.8	魚介類
7 月	げんまい ごはん 	○	チキンアドボ とうもろこし とうふともやしのスープ	牛乳 鶏肉 とうふ	こめ でんぶん げんまい	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ たけのこ ニラ とうもろこし ニンニク	633 27.6 20.6 2.1	果物
8 火	ごはん 	○	あかうおのこうみあげ ズッキーニのおかかあえ そうめんじる	牛乳 あかうお 花かつお 鶏肉 わかめ うずら卵	こめ あぶら でんぶん そうめん さとう	にんじん こまつな しいたけ ねぎ ズッキーニ	666 26.5 23.0 2.2	豆製品
9 水	ロールパン 	○	ポテトミートグラタン きゃべつとぶたにくのスープ こだますいか	牛乳 豚肉 レンズまめ チーズ	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ しいたけ すいか パセリ	613 24.2 22.3 2.7	魚介類
10 木	とうもろこし ごはん 	○	だいずとほきのあまからあえ ぶたじる	牛乳 だいず ほき 豚肉 とうふ	こめ でんぶん こんにゃく ごま じゃがいも さとう	とうがん にんじん コーン しょうが ねぎ	619 26.0 17.5 2.9	果物
11 金	なすとトマトの スパゲティ 	○	きゃべつとコーンのソテー えだまめパン アーモンド	牛乳 豚肉 ベーコン ハム チーズ	スパゲティ あぶら ホットケーキ アーモンド	たまねぎ コーン トマト なす 枝豆 にんにく パセリ きゃべつ	651 23.6 26.4 2.2	果物
14 月	ごはん 	○	ししゃものからあげ きりぼしだいこんのいために みそじる	牛乳 ししゃも 鶏肉 油あげ とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも しらたき	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん	653 24.1 20.5 2.6	果物
15 火	ハニーレモン トースト 	○	フェジョアーダ こまつなともやしのソテー	豚肉 だいず きんときまめ 豚肉 ウィナー ベーコン 牛乳	パン マーガリン はちみつ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン レモン セロリ にんにく パセリ	603 23.0 24.7 2.7	海藻類

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	
16 水	なつやさいのカレーライス 	ジュア	もやしとぶたにくのいためものセレクトゼリー(ぶどうゼリー・りんごゼリー)	豚肉 ジョア とうにゅう	こめ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし さやいんげん なす コーン りんご ぶどう果汁 しょうが	630	魚介類 芋類
							26.0	
							17.5	
							2.9	

7月平均栄養価 エネルギー637kcal たんぱく質 25.4g 脂肪 21.0g 塩分 2.5g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。


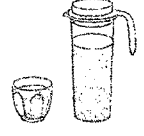

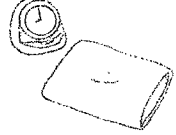
作ってみませんか ~給食レシピ紹介~

【フェジョアータ】	
材料(約4人分) ・金時豆(ゆで) 40g ・水煮大豆 40g ・豚角切り 60g ・ウインナー 32g ・ベーコン 12g ・玉ねぎ 200g ・にんじん 40g ・しょうが 1かけ ・にんにく 1かけ ・セロリ 2g ・パセリ 少々 ・サラダ油 4g ・塩コショウ 3g ・白ワイン 4g ・片栗粉 ・鶏ガラスープ	作り方 ① ウインナーは輪切り、ベーコンは短冊、玉ねぎ・にんじんはさいの目切り、しょうが・にんにく・セロリ・パセリはみじん切りにする。 ② 油を熱し、しょうが・にんにく・セロリを炒める。香りが出たらベーコン・豚肉、玉ねぎ。にんじんを炒めスープ320ccを加え加熱する。 ③ ウインナー、豆類を入れる。でんぷんでとろみをつけ、塩コショウで味を整える。パセリをちらす。 ☆ブラジルで日常的に食べられている家庭料理です。

【フルーツあえ】	
材料 ・もも・みかん・パインなど缶詰 ・みかんジュースかりんごジュース(果汁100%のもの)	作り方 ① フルーツ缶をあけ水を切り、ジュースで和える。 ☆ナタデココや、寒天を入れてもおいしいです。

元気に夏休みをむかえるためには、今のうちに暑さに負けない体温調整ができる体を作る必要があります。食生活を見直し、規則正しい生活を心がけて健康にすごせるようにしましょう。

暑さに負けない体づくりを!

1日3食しっかりとる 朝、昼、夕のバランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないようにしましょう。 	こまめな水分補給を 脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前にこまめに水分補給をするようにしましょう。 
冷たいものを摂りすぎない 冷たいものの摂りすぎは胃や腸に負担がかかります。食欲が落ちて体調不良になりやすいです。 	十分に睡眠をとる 疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとりましょう。 

★・★・★・★・★・★・★・★・★・★
 7月7日は七夕(たなばた)ですね。七夕の日にはそうめんを食べる風習があります。天の川にそうめんをみだてしているという説、織姫のはた織りにみだてしているという説、中国の無病息災をいのるお菓子に似ているからという説など、さまざまな説があります。夏の訪れを味覚から感じることができるのは和食の良さです。七夕についても調べてみましょう。

