



# 7月予定献立表



平成24年度

姫島村学校給食共同調理場

		月	火	水	木	金
献立		2日	3日	4日	5日	6日
	主食	キムチごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	こがた 小型黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	てま 手巻きごはん ぎゅうにゅう 牛乳
	主菜	ワンタンスープ	ごもく たまご や 五目玉子焼き	とうふ 豆腐のチリソース煮	さけ や 鮭のコーンマヨ焼き	かにかま・きゅうり・チーズ・のり・1食マヨネーズを好きにまいる からあげ
	副菜	ちゅうか あ 中華和え	ちくぜん に 筑前煮・ピーナッツ和え	かみかみサラダ	きんぴら 金平ごぼう	しょうめん汁
	その他		てづく 手作りふりかけ	てづく 手作りチョコチップケーキ	やさい あ 野菜のツナ和え	たなばた 七夕ゼリー
血や肉になる	(赤)	豚肉・牛乳・ワンタン・いか・焼豚	鶏肉・牛乳・しらすほし・かつおぶし・玉子焼き	豆腐・牛乳・えび・さきいか・卵	鮭・牛乳・豆乳・青のり・ツナ	かにかま・鶏肉・のり・チーズ 錦糸たまご・わかめ
調子を整える	(緑)	しょうが・にんにく・小松菜・きゅうり・キムチ にんじん・えのき・たまねぎ・きくらげ	干しいたけ・にんじん・たけのこ・ごぼう グリーンピース・ゴーヤ・キャバツ	たまねぎ・にんじん・ヤングコーン レモン果汁・きくらげ・キャバツ	コーン・ごぼう・にんじん キャバツ・にんじん・ほうれんそう	きゅうり・にんじん・ねぎ 干しいたけ・しょうが・にんにく
熱や力になる	(黄)	ごはん・油・さとう・ごま・ごま油	ごはん・油・さとう・ピーナッツ・ごま・里芋	パン・油・さとう 蒸しパンミックス・チョコ・ナッツ	ごはん・油・さとう・マヨネーズ・ごま	麦ごはん・油・マヨネーズ そうめん・片栗粉・ゼリー
献立		9日	10日	11日	12日	13日
	主食	しゅんひ 旬の日(なす) ☆	むぎ 麦ごはん	こがた 小型メロンパン ぎゅうにゅう 牛乳	た こ 炊き込みごはん ぎゅうにゅう 牛乳	しゅんひ 旬の日(なす・かぼちゃ・トマト) ☆
	主菜	たまご ちゅうか いた 卵の中華炒め	よしの に 吉野煮	やさい 野菜のミートソース焼	いそべ あ ちくわの磯辺揚げ	むぎ 麦ごはん
	副菜	マーボーなす	もやしのごま酢和え	グリーンサラダ	みそ汁	なつやさい 夏野菜カレー
	その他	ゆかり和え	なっとう 納豆	串だんご (きなこ味)	テラウエア	フルーツ和え ふくじん つ 福神漬け
血や肉になる	(赤)	豚肉・牛乳・卵・みそ	納豆・牛乳・厚揚げ・鶏肉 いか・うすら卵・さつまあげ	豚肉・ツナ・牛乳・きなこ・チーズ・大豆	鶏肉・牛乳・油揚げ・わかめ・ちくわ・みそ	牛肉・牛乳・ヨーグルト
調子を整える	(緑)	にんじん・たまねぎ・ピーマン・なす・きくらげ しょうが・にんにく・きゅうり・キャバツ	にんじん・ごぼう・たけのこ もやし・えだまめ	かぼちゃ・ズッキーニ・たまねぎ・にんじん ゴーヤ・きゅうり・コーン	にんじん・ごぼう・切干だいこん・テラウエア いんげん・干しいたけ・ねぎ・小松菜	なす・かぼちゃ・にんじん・トマト・干しぶどう たまねぎ・バナナ・みかん・黄桃・パイナップル・福神漬け
熱や力になる	(黄)	ごはん・油・さとう・片栗粉	麦ごはん・油・さとう・さといも・片栗粉・ごま	パン・油・さとう・マヨネーズ・だんご	ごはん・油・小麦粉	麦ごはん・じゃがいも・油・さとう
献立		16日	17日	18日	19日	20日
	主食	うみ 海の日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳	な ミニ菜めしごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さけち 鮭散らし寿司 (1食さみのり)
	主菜		すぶた 酢豚	フィッシュカツ (1食ソース)	ひ 冷やし五目うどん	てづく 手作りお好み天
	副菜		バンサンス	はるさめ 春雨のスープ	ほ 干しかぶの炒め煮	もずくスープ
	その他		しよく 1食ミニフィッシュ	やさい ポイル野菜・とうもろこし	干しかぶは姫島産のを使用しています。	シュークリーム
血や肉になる	(赤)	豚肉・牛乳・小魚・ハム・わかめ・錦糸たまご	豚肉・牛乳・小魚・ハム・わかめ・錦糸たまご	フィッシュカツ・牛乳・豚肉	わかめ・油揚げ・鶏肉・焼豚・牛乳・錦糸たまご	錦糸たまご・のり・牛乳・豆腐 さけ・えそ・えび・もずく・魚そうめん
調子を整える	(緑)	にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・ヤングコーン・キャバツ・きゅうり	にんじん・しょうが・にんにく・たまねぎ ピーマン・ヤングコーン・キャバツ・きゅうり	キャバツ・きゅうり・たまねぎ にんじん・えのき・コーン	きゅうり・もやし・にんじん 切干だいこん・干しいたけ	干しいたけ・にんじん・ねぎ キャバツ・たまねぎ・しょうが
熱や力になる	(黄)	ごはん・油・さとう・片栗粉	ごはん・油・さとう・片栗粉	パン・油・はるさめ	ごはん・うどん・油・さとう	ごはん・油・さとう・ごま・シュークリーム

暑い夏の季節となりました。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。食事は量も少なくてもよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

**栄養のバランスを考えよう。**

え い よ う バ ラ シ ス

1日3食食べよう!

色あざやかな野菜を食べよう!

今月の給食にも多く使っています!

この季節、太陽の光をいっぱい浴びて、真っ赤に育ったトマトや紫色もあざやかなナス、それに緑のきゅうり、色とりどりのピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。給食でもこれらの野菜をたくさん使っています。

中国には【医食同源】といって、人の健康をよくしたり、病気を治すのに医療と食事は同じ役割を果たすものだといった理解がされています。

蒸し暑さのため、食欲が低下してバテがちな夏こそ、いろあざやかな野菜をたっぷり食べて、からだの調子を