



# 7月の予定献立表



	月	火	水	木	金
献立名	3日 ごはん 牛乳 じゃこ団子のすまし汁 夏野菜の肉みそ丼	4日 三角パン 牛乳 パンフキンシチュー ハンバーグのきのこソース	5日 菜めし 牛乳 肉じゃが 厚焼き卵	6日 コッパパン 牛乳 ラビオリスーフ カレーラタトゥユ 小) ジャム 中) ジャム&マーガリン	7日 ごはん 牛乳 七タマーボー豆腐 きゅうりのゆかりあえ 星のソーダゼリー★
エネルギー(kcal)	634 767	670 789	659 785	595 792	639 769
熱や力になる	ごはん 白玉だんご 砂糖	コッパパン 砂糖 生クリーム	ごはん じゃがいも 砂糖	コッパパン 揚げ油 小麦粉 ジャム マーガリン ラビオリ(小麦粉)	ごはん ごま油 でんぷん
血や肉になる	牛乳 じゃこ団子 豆腐 わかめ 豚肉 牛肉 みそ	牛乳 パン 豆乳 豚肉 鶏肉	牛乳 牛肉 さつまいも 卵	牛乳 ウイナー パン ラビオリ(豚肉)	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 みそ
調子を整える	にんじん 葉ねぎ しいたけ こまつな なす トマト 玉ねぎ にんにく	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく	キャベツ にんじん こまつな 玉ねぎ なす トマト ピーマン	玉ねぎ にんじん にら しいたけ しょうが にんにく きゅうり ゆかり(赤しそ)
献立名	10日 ごはん 牛乳 トック入りわかめスーフ ゴーヤのかきあげ 小) ふりかけ 中) 納豆	11日 米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 花花サラダ 1食コマドレッシング 冷凍パイ	12日 ごはん 牛乳 みそ汁 さんまの梅煮 茎わかめの炒め煮	13日 黒砂糖パン たんたんめん 揚げごぼうのアーモンドあえ	14日 サフランライス 牛乳 杵築の夏野菜カレー 福神漬け フロースンヨーグルト
エネルギー(kcal)	620 799	654 790	649 757	628 795	731 834
熱や力になる	ごはん トック ごま油 小麦粉 油	米粉パン じゃがいも 砂糖 コマドレッシング	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖	黒砂糖パン 油 ピーマン ごま 砂糖 ごま油 でんぷん アーモンド	ごはん じゃがいも
血や肉になる	牛乳 わかめ かまぼこ ハム ひよこめ 納豆	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 茎わかめ さつまいも さんま	牛乳 鶏肉 みそ かえりいりこ	牛乳 いのしし肉 豚肉 じゃがいも チーズ ヨーグルト
調子を整える	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しいたけ ごぼう ゴーヤ	にんにく 玉ねぎ にんじん ブロッコリー 加工野菜 トマト パイナップル	にんじん 葉ねぎ こまつな	しょうが にんじん チンゲン菜 もやし ごぼう	にんにく なす かぼちゃ 玉ねぎ オクラ りんご 大根(福神漬)
献立名	今月の地産産食材 ごはん みそ なすにら かぼちゃ ゴーヤ 玉ねぎ キャベツ ピーマン じゃがいもです ※天候や生育状況により、他の産地に変更になる場合があります。	18日 ミニミルクパン 牛乳 ミートビーンズスパゲティ フルーツあえ	19日 白麦ごはん 牛乳 豚汁 きざみあなごの卵とじ	20日 ロールパン 牛乳 レタスとトマトのスーフ 鶏肉のバーベキューソース 1食チーズ	杵築のしし肉や、杵築産の夏野菜がたっぷりのカレーです。なすやオクラが苦手な人も、食べやすいですよ。 
エネルギー(kcal)		624 782	585 725	641 778	
熱や力になる	今月の栄養価	ミルクパン スパゲティ 砂糖	ごはん 白麦 じゃがいも	コッパパン マカニ バター 砂糖 でんぷん	
血や肉になる	小学校基準 640 24.0 小学校平均 640 24.4 中学校基準 820 30.0 中学校平均 781 29.2	牛乳 牛肉 豚肉 大豆	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ あなご 卵	牛乳 ウイナー 鶏肉 チーズ	
調子を整える		にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース 桃 パイナップル みかん かぼす	にんじん ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ さやいんげん	玉ねぎ にんじん トマト 人参 こまつな りんご かぼす じゃがいも	

※おはしを忘れないように毎日もってくる習慣をつけましょう。 ※献立は都合により変更することがあります。



## 夏の食生活で気をつけること

1日3食  
しっかり食べよう



休みに入ると朝食と昼食が一緒になる人がいます。1日に必要な栄養は、朝・昼・夕の3食からむらなくとるようにしましょう。

冷たいものの食べすぎ、  
飲みすぎに気をつけよう



冷たいものばかり食べたり、飲んだりしていると、おなかが冷えて、食欲がなくなることができます。夏バテの原因にもなります。

ビタミンやカルシウムを  
たっぷりとりよう



給食がない休み期間中は、とくにこれらの栄養素が不足しがちです。食事では野菜を必ず食べ、牛乳や乳製品も食事やおやつでとるようにしましょう。

食中毒に  
気をつけよう



夏は食中毒が発生しやすくなります。色やにおいに表れなくても食中毒菌に汚染されている場合があります。よく火を通し、作ったら早く食べきりましょう。

作ってみませんか?

### 夏野菜の肉みそ丼

- 材料(4人分)
- 合いびき肉…120g
  - なす……………小2本(さいの目切り)
  - ピーマン……1個(1cm角切り)
  - 玉ねぎ…………1/2個(みじんぎり)
  - おろしにんにく…少々
  - おろししょうが…少々
  - みそ……………大さじ1強
  - さとう……………大さじ2
  - しょうゆ………小さじ1
  - 酒……………小さじ1

### ○作り方

1. Aの調味料は混ぜておく。
  2. ひき肉をにんにくとしょうがで炒める。
  3. 2に火が通ったら、玉ねぎもくわえて炒め、なすとピーマンも入れる。水分が出たらすくっておく。
  4. Aの調味料を入れてできあがり。
- ☆なすやピーマンなど、夏野菜たっぷりの料理です。ごはんがすすみますよ♪

