



令和元年7月学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

~毎月19日は食育の日~

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1月	ごはん		すきやき はるさめのすのもの	こめ ふ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきとうふ ハム	こんにやく はくさい しろねぎ しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん	633	26.6	21.0	1.7
2火	つくりましょ えびカツバーガー		とまたまスープ	タルタルソース あぶら	えびカツ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ トマト	654	26.2	54.6	2.4
3水	ごはん のりのつくだに		ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも さとう あぶら	のりつくだに ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン えのきだけ ねぎ	647	28.3	26.2	3.0
4木	キャラメルパン		タンダーリーチキン ポトフ	パン ミルクキャラメル じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ	699	29.4	31.9	3.4
5金	ごはん		ほしがたハンバーグ ゆでやさい そうめんじる たなばたゼリー	こめ そうめん	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん キャベツ オクラ たまねぎ ねぎ	700	25.8	25.1	3.7
8月	つくりましょ オムライス		おおむぎのスープ	こめ おおむぎ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ピーマン ねぎ パセリ たまねぎ しいたけ はくさい だいこん	624	22.2	28.6	3.9
9火	コッペパン		ジャージャンとうふ ナムル	パン さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ てんぷら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ もやし こまつな	609	28.5	30.3	3.0
10水	ごはん		さわらのカラフルやき こうやどうふのたまごとし	こめ マヨネーズ さとう さやえんどう	ぎゅうにゅう こうやどうふ さつまあげ たまご さわら チーズ	たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん ほしいたけ あかパプリカ	752	36.1	34.5	1.9
11木	コッペパン イチゴジャム		じゃがいものミートグラタン ふわふわたまごスープ	パン イチゴジャム じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ キャベツ	706	27.9	32.5	3.5
12金	ごはん		とりにくのワインふうみ ミニトマト やさいスープ	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ	パセリ ミニトマト こまつな はくさい たまねぎ にんじん	681	24.9	32.1	2.1
16火	こくとうパン		ゴーヤチャンプル かぼちゃサラダ	パン さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	にんじん かぼちゃ キャベツ にがうり もやし きゅうり たまねぎ とうもろこし	705	27.9	33.4	2.9
17水	ピピンバ		ワンタンスープ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく しらすぼし みそ たまご	こんにやく こまつな にんじん もやし たけのこ ほしいたけ	629	23.9	30.5	2.8
18木	小型コッペパン チョコペースト		ミートなすスパゲティー パンパンジー	チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ なす トマトピューレ きゅうり キャベツ	609	24.9	35.0	3.1
19金	☆美馬市統一献立の日☆ ごはん		とりにくのとくしまあおりのからあげ すだちすあえ けんちんみそしる れいとつまかん	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あおりの わかめ とうふ みそ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん すだち ごぼう こんにやく ねぎ みかん	697	26.0	30.5	2.1

※材料購入, その他の理由で献立内容を変更する場合があります。



7月7日 七夕

五節句の一つで、中国から伝わった織姫と彦星の伝説に、日本の「棚機つ女」という伝説が合わさった行事です。各地で七夕祭りが開かれ、願い事を書いた短冊や七夕飾りを笹竹につるして星に祈ります(七夕祭りは、ひと月遅れの8月7日に行う所もあります)。

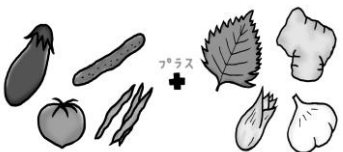
七夕の行事食といえば「そうめん」です。そうめんは、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅」がもとになったといわれ、ちょうど麦の収穫時季であることや、織姫のつむぐ糸に見立てて食べられます。



暑い夏を乗り切るぞ! 夏の食事ポイント

夏野菜+香味野菜を活用!

夏はなす、きゅうり、トマト、さやいんげんなどの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので「食べる水分補給」ができます。同じく夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味にアクセントをつけます。



夏本番! こまめな水分補給を

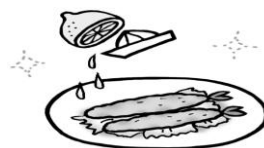
日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつこまめに 飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の 7~8割程度の水分補給 に加え、塩分も取る必要 があります。 塩分濃度0.1~0.2%程 度のスポーツ飲料など。

レモンの酸味を利用!



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり!



野菜いためなどいつもの料理もカレー粉のひと振りでも華やかに大変身します! にんにくやしょうがも炒め物の風味を増してくれます。