

# 7月予定献立表



日	曜	献立名	1献立 Kcal 脂質 g	蛋白質 g 塩分 g	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		給食なしの学校
					1群 タンパク質を多く含む	2群 無機質を多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCや食物繊維を多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	
3	月	ご飯 みそそば 糸寒天の和え物 おくずかけ <b>水まんじゅう</b> <食育の日献立>	769 16.7	37.4 2.5	豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 寒天	人参 さやいんげん	生姜 グリンピース きゅうり なす もやし ごぼう 干しいたけ	ご飯 砂糖 でん粉 ふ じゃが芋 水まんじゅう	米油 ドレッシング	
4	火	横割り丸パン 白身魚のフライ(クラス用ソース) ポテトのチーズ煮 ミネストローネ <small>ほねにきをつけましょう</small>	823 25.9	35.7 4.3	たら ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	パセリ 人参 トマト	にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋 マカロニ パン粉	米油 バター オリーブオイル	西成田
5	水	マーボーライス(ご飯 マーボーライスの具) 富谷市産ブルーベリー入りゼリー和え	792 18.9	32.8 3.0	豚肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら	桃 みかん パイン ブルーベリー レモン ねぎ 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ	ご飯 ゼリー 砂糖 でん粉	米油 ごま油	成中2年
6	木	ご飯 いわしのオレンジ煮 油麩入り肉じゃが 大根とえのきだけのみそ汁	680 16.1	28.2 2.9	いわし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草 さやいんげん	玉ねぎ 大根 えのきたけ	ご飯 じゃが芋 砂糖 油麩	米油	二中 東向中 成中2年
7	金	ご飯 ハンバーグトマトソースがけ ひじきの炒り煮 ならたまみそ汁	741 23.1	29.3 3.5	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかめ ひじき	人参 なら トマト さやいんげん	玉ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	米油	二中 東向中
10	月	ちらしご飯 ポークソテーブルベリッ娘ソース 小松菜の煮びたし セタうーめん汁	737 19.1	28.8 3.3	豚肉 油揚げ なたと かまぼこ	牛乳	人参 小松菜 オクラ	ブルーベリー えのきたけ しめじ もやし 干しいたけ たけのこ れんこん	ご飯 砂糖 でん粉 うーめん ふ	ごま油	
11	火	<b>ナン</b> カラフルお豆のキーマカレー キャベツのクリームスープ <b>冷凍みかん</b> <世界味めぐり …インド>	738 26.2	33.4 3.3	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご キャベツ みかん コーン	ナン 小麦粉 じゃが芋	米油 バター 生クリーム	富中
12	水	ご飯 いか天井の具 チンジャオロースー 新じゃがと新たまねぎのみそ汁	770 21.5	29.2 3.8	いか 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ピーマン パブリカ	生姜 たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	
13	木	ご飯 <b>ポークシューマイ</b> (3個) 春雨サラダ みそワタンスープ	749 19.5	27.8 2.6	豚肉 ハム	牛乳	人参	きゅうり もやし にんにく 玉ねぎ キャベツ メンマ コーン ねぎ	ご飯 ワンタン 春雨 砂糖 パン粉 でん粉	米油 ごま油	
14	金	ご飯 <b>味付けもずくめかぶ</b> 鶏肉のレモンソースがけ 和風サラダ まいたけのすまし汁	726 19.0	31.4 3.9	鶏肉 笹かまぼこ なたと 豆腐	牛乳 わかめ めかぶ もずく	ほうれん草	まいたけ レモン えのきたけ	ご飯 でん粉 砂糖 マカロニ	米油 ごま ドレッシング	
17	月	<b>海の日</b>									
18	火	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) カラフルサラダ コーンポタージュ	844 34.6	30.2 3.6	ウインナー ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参 パブリカ パセリ	カリフラワー 玉ねぎ コーン	パン	ドレッシング バター 生クリーム	
19	水	キムタクご飯(ご飯 <b>キムタクご飯の具</b> ) <日本味めぐり 大平汁(おおびらじる) <b>マスカットゼリー</b> …長野県>	757 22.8	29.5 3.3	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キムチ たくあん ねぎ 干しいたけ	ご飯 里芋 マスカットゼリー	ごま油 ごま	

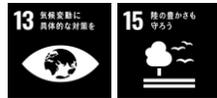
※ 牛乳は、毎日つきます。

※ 物資の都合等により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※ 給食なしの学校は、学校により等でもご確認ください。

	今月の平均値	基準値
エネルギー(Kcal)	761	830
たんぱく質(g)	31.2	26.9 ~ 41.5
脂質(g)	21.9	18.4 ~ 27.6
塩分(g)	3.3	2.5未満

## 今月の目標



## 夏の食事について考えよう。

じめじめした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるため食欲が低下して水分ばかり取りがちになりますが、そのような時こそ、バランスの良い食事を心がけましょう！暑さ対策をしっかり行い、『早寝・早起き・朝ごはん』と適度な運動で元気に夏を過ごしてくださいね。



## 《食育の日献立》…3日 テーマ…「七夕献立～五味五色を味わう～」

7月7日は七夕です。七夕には、織姫と彦星が天の川を渡って、1年に1度だけ出会える日です。短冊に願い事を書いて笹竹に飾り付けます。「五色の短冊」にちなんで、この日は『五味五色』を味わいましょう。



### ◎五味とは…「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「旨味」

水まんじゅうの甘味、和え物の酸味、肉そぼろの塩味、ごぼうやなすのほのかな苦味、おくずかけのだしの旨味。「五味」をそろえることで食事にメリハリが付き、最後まで飽きずにおいしく食べることができます。

### ◎五色とは…「白」「黒」「黄」「赤」「青」

ご飯や糸寒天、豆麩の白、干し椎茸やなす、小豆の黒(濃い紫)、ささみや油揚げの黄色、にんじんの赤、グリンピースやきゅうり、いんげんの青(緑)。「五色」をそろえることで、自然に元気になれる食材がそろいます。また、見た目にも美しく、目で味わうことのできる食事となります。

《世界味めぐり:インド 11日》 キーマカレーとは、ひき肉を使って作るカレーのことです。キーマカレーの「キーマ」という言葉には「ひき肉」という意味があります。これは、カレー発祥のインドで使われているヒンディー語の言葉です。インドでは、カレーやスープ、煮込み料理で豆をよく食べるので、いろんな種類の豆を入れたキーマカレーを、インドのパン、「ナン」につけて食べます。

酪農が盛んなインドにちなんで、ミルクスープ、インドで年中食べられる果物みかんと組み合わせました。インドの「おいしい」は、ヒンディー語で「アッチャ」と言います。

## 《日本味めぐり:長野県 19日》

### 【キムタクご飯】

キムタクご飯の「キムタク」とは、「キムチ」と「たくあん」のことです。豚肉、白菜キムチ、たくあんを炒めてうすくち醤油で味を調え、温かいご飯と合わせれば完成です。長野県は伝統的に漬物文化が発達している地域です。子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという思いから、長野県の栄養士が考案した家庭料理です。

### 【大平汁(おおびらじる)】

長野県には、「おおびら」という郷土料理があります。漢字で「大平」と書きます。「大いなる大地」を意味し、大地の恵みである野菜を集めて作る煮物です。鶏肉や里芋、しいたけのほか、ごぼうや高野豆腐などを入れることもあり、さまざまな具材から出る旨味が味わえます。冠婚葬祭など人がたくさん集まるときにふるまわれる料理です。この「おおびら」を汁物に仕立てたのが「大平汁」です。食材の旨味とかつおだしを生かし、薄口醤油で味を調えて仕上げます。