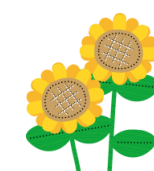




# 7月 予定献立表



日	曜	料理名 (主食・主菜・副菜) ◇はスープ食缶のメニュー。	主な材料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ																										
			おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)																					
5	火	ごはん いわしのかば焼き きゅうりの梅風味 野菜の香味炒め きのこの卵とじ 果物	牛乳 いわし 凍り豆腐 たまご	しょうが きゅうり 切干大根 梅干し たけのこ(水煮) にんじん もやし 青梗菜 きくらげ にんにく しめじ 果物	米 じゃがいもでん粉 薄力粉 大豆油 三温糖 ごま油 上白糖	804 31.6 25.7	<p>7月を通して 暑い夏、ついつい食欲が減ってしまいますが、そんなときは夏野菜が大活躍です。夏野菜はじりじりと照りつける太陽の光をたっぷり浴びてビタミンC・Eや無機質、水分が多いので口当たりの良さやもちろん、ほった体を冷やす効果があります。旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養価が高くて値段も安いとよいことづくめなので、積極的に食べて元気に過ごしましょう！</p> <p><b>【おすすめ☆夏野菜】</b></p> <p>夏バテ予防のポイント梅雨明けはまだ先ですがもうすぐ夏休み。せっかくの休みは元気に過ごしたいですね。暑さに負けない体づくりははてきていますか？食欲がなくて冷たいものやそうめんだけの簡単な食事をしていると、胃が弱ってまた食欲が出ない・・・という悪循環にはまり、体力が回復しにくくなり夏バテの原因になります。冷たいものとり過ぎに注意して、元気に夏を過ごしましょう！！</p> <p><b>冷たいものばかりだと胃が弱って夏バテの原因に・・・</b></p> <p>★改善ポイント★ ①ジュースはコップに分ける ②(温かい)お茶を利用する</p>																										
6	水	ごはん 豚肉のスタミナ炒め もちもちポテト ひじきあえ 蒸しもろこし	牛乳 豚肉 赤みそ ひじき	にんにく しょうが 青ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 大豆油 じゃがいも パター	815 29.6 18.3																											
7	木	五目ちらし 天ぷら(かき揚げ、かぼちゃ) 大根おろし ソーミンチャンプルー おくらの七夕漬け 七夕ゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">七夕メニュー</span>	牛乳 油揚げ 刻みのり 干しえび たまご 生揚げ 花かつお 粉寒天	にんじん 干し椎茸 かんぴょう 玉ねぎ ごぼう 明日葉 かぼちゃ 大根 もやし にら キャベツ おくら しょうが ぶどうジュース パイン(缶) ナタデココ	米 三温糖 白いりごま 薄力粉 じゃがいもでん粉 大豆油 米油 そうめん ごま油 上白糖	856 23.1 22.8																											
8	金	◇チキンカレーライス◇ ツナサラダ 茹で枝豆 果物	牛乳 鶏肉 ピザチーズ ツナ(缶) わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん りんご ホールトマト(缶) キャベツ きゅうり 枝豆 果物	米 米油 じゃがいも 薄力粉 三温糖	813 27.7 22.9																											
11	月	ごはん 冷しゃぶのごまだれ 生揚げの五目煮 じゃがいもの香味揚げ 果物	牛乳 豚肉 生揚げ 大豆	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ ごぼう 干し椎茸 さやいんげん にんにく パセリ 果物	米 白すりごま 三温糖 ごま油 米油 大豆油 板こんにゃく じゃがいも じゃがいもでん粉	798 32.2 22.8																											
12	火	胚芽パン 白身魚のエスカベッシュ バジルスパゲティ カラフルサラダ アーモンドあえ 桃入りミルクゼリー	牛乳 ホキ ベーコン 粉寒天	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン バジル キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 小松菜 しめじ 黄桃(缶)	パン 薄力粉 大豆油 じゃがいもでん粉 米油 三温糖 スパゲッティ オリーブ油 アーモンド 上白糖	856 37.4 29.1																											
13	水	ごまごはん 擬製豆腐 コーンあえ 冬瓜のえびあんかけ キャベツの昆布漬け 果物	牛乳 鶏肉 ひじき 木綿豆腐 たまご むきえび 刻み昆布	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 小松菜 もやし しょうが カーネルコーン(冷凍) 冬瓜 キャベツ 果物	米 白いりごま 米油 三温糖 じゃがいもでん粉	760 32.9 20.8																											
14	木	◇冷やし中華◇ 煮卵 春巻き わかめのあえ物 果物	牛乳 豚肉 うすら卵(水煮) わかめ	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし ミニトマト たけのこ(水煮) しょうが キャベツ 果物	冷凍ラーメン ごま油 三温糖 白すりごま 大豆油 春巻きの皮 米油 春雨 薄力粉 じゃがいもでん粉	776 36.3 26.5																											
19	火	ごはん 白身魚のパプリカ揚げ 切干大根のじゃこあえ 麻婆春雨 浅漬け フルーツ白玉	牛乳 ホキ 豚肉 ちりめんじゃこ 角切り寒天(缶)	にんにく 小松菜 にんじん 切干大根 干し椎茸 にら しょうが ねぎ きゅうり キャベツ みかん(缶) パイン(缶)	米 大豆油 薄力粉 じゃがいもでん粉 三温糖 ごま油 春雨 冷凍白玉	788 30.6 16.4																											
<b>☆～七夕(たなばた)～☆</b>																																	
<p>古来日本には、棚機津女(たなばたつめ)といって、女性がご先祖様の霊を迎えるために衣を織り、棚に捧げてけがれをはらう行事がありました。その後、天の川を挟んだ牽牛(けんぎゅう)と織姫(おりひめ)が7月7日の夜にだけ会える、という伝説が中国から伝わり、日本の風習と混ざって現在の七夕になりました。</p> <p>七夕は「芸事」の上達を祝う行事で、とくに女の子が裁縫や手芸、書道の上達を願う意味があります。七夕にそうめんを食べる風習も古く、天の川に見立てた説、織糸に見立てた説などがあり、7月7日に食べると病気になるまいといわれています。</p>						<table border="1"> <thead> <tr> <th>今月の平均栄養価</th> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>鉄 (mg)</th> <th>ビタミンA (μgRE)</th> <th>ビタミンB1 (mg)</th> <th>ビタミンB2 (mg)</th> <th>ビタミンC (mg)</th> <th>食物繊維 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>807</td> <td>31.3</td> <td>22.8</td> <td>380</td> <td>3.2</td> <td>295</td> <td>0.53</td> <td>0.63</td> <td>46</td> <td>5.6</td> </tr> </tbody> </table>					今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		807	31.3	22.8	380	3.2	295	0.53	0.63	46	5.6	
今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)		ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)																						
	807	31.3	22.8	380	3.2	295		0.53	0.63	46	5.6																						

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。



## 夏休み中も大切！牛乳・乳製品

休みの日は給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中も、しっかり摂るように心がけてください！

