令和4年度

# 7月の献立

＜今月の地元食材（予定）＞
★ごはん　★みそ　★とうふ　★油揚げ　★厚揚げ
★しいたけ　★こまつな　★水菜

安来市給食センター
ハッピークック

| 日 | 献立名 | （体をつくる食品）1群 | 2群 | （体の調子を整える食品）3群 | 4群 | （エネルギーになる食品）5群 | 6群 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（金） | みそラーメン<br>牛乳<br>いかのフリッター<br>バンバンジー | 豚肉<br>鶏肉<br>みそ<br>いか | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | しょうが　にんにく<br>めんま　もやし<br>しいたけ　キャベツ<br>きゅうり | 中華麺<br>小麦粉<br>パン粉 | あぶら<br>ごま |
| 4（月） | 麦ごはん　牛乳<br>かれいのから揚げ<br>アーモンドあえ<br>なめこのみそ汁 | かれい<br>厚揚げ<br>みそ | 牛乳 | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | キャベツ<br>もやし<br>なめこ<br>たまねぎ | 麦ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉 | あぶら<br>アーモンド |
| 5（火） | プルコギ丼<br>［麦ごはん　プルコギ<br>牛乳<br>塩ナムル　いももちスープ | 牛肉<br>豚肉 | 牛乳 | 赤ピーマン　にら<br>ピーマン<br>ほうれん草<br>にんじん | にんにく<br>たまねぎ<br>もやし<br>きくらげ | 麦ごはん<br>さとう　小麦粉<br>かたくり粉<br>じゃがいも | あぶら |
| 6（水） | 麦ごはん　牛乳<br>あじの香り揚げ<br>ごまマヨあえ<br>なすのみそ汁 | あじ<br>鶏肉<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳 | にんじん<br>ねぎ | だいこん　たまねぎ<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>なす | 麦ごはん<br>小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう | あぶら<br>マヨネーズ<br>ごま |
| 7（木） | ＜七夕献立＞<br>麦ごはん　牛乳<br>鶏肉の照り焼き　モロヘイヤのかつおあえ<br>そうめん汁　七夕ゼリー | 鶏肉<br>かつお節<br>なると<br>豆乳 | 牛乳 | モロヘイヤ<br>にんじん<br>オクラ | もやし　きゅうり<br>しいたけ　たまねぎ<br>なつみかん<br>メロン | 麦ごはん<br>さとう<br>そうめん | |
| 8（金） | フィッシュバーガー<br>［丸パン　白身魚フライ<br>└ボイル野菜　タルタルソース<br>牛乳　ABCスープ | ほき<br>鶏肉 | 牛乳 | にんじん<br>パセリ<br>水菜 | たまねぎ　きゅうり<br>ぶなしめじ<br>えだまめ<br>キャベツ | パン　さとう<br>パン粉<br>小麦粉<br>マカロニ | あぶら |
| 11（月） | そぼろ丼<br>［麦ごはん　肉そぼろ<br>牛乳<br>甘酢あえ　あご団子のみそ汁 | 豚肉　鶏肉<br>牛肉　魚肉<br>とびうお<br>卵　みそ | 牛乳<br>わかめ<br>あらめ | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | しょうが　ごぼう<br>グリンピース<br>しいたけ　もやし<br>たまねぎ　キャベツ | 麦ごはん<br>さとう<br>かたくり粉 | あぶら |
| 12（火） | 麦ごはん　牛乳<br>さけの塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>あさりのすまし汁　冷凍みかん | さけ<br>牛肉<br>あさり<br>とうふ | 牛乳 | にんじん<br>いんげん<br>ねぎ | ごぼう<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>みかん | 麦ごはん<br>さとう | あぶら<br>ごま |
| 13（水） | 夏野菜カレー<br>牛乳<br>トンカツ<br>福神漬けあえ | 鶏肉<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>水菜　青じそ | にんにく　だいこん<br>たまねぎ　りんご<br>れんこん<br>なす<br>きゅうり<br>キャベツ<br>なたまめ | 麦ごはん<br>パン粉　さとう<br>かたくり粉<br>小麦粉 | あぶら |
| 14（木） | 麦ごはん　牛乳<br>いわしの生姜煮<br>小松菜のサラダ<br>豚汁 | いわし<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ | 牛乳<br>のり | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ | 麦ごはん<br>さとう<br>かたくり粉<br>じゃがいも | マヨネーズ |
| 15（金） | 黒糖パン　牛乳<br>チーズ入りささみフライ<br>元気サラダ<br>ラビオリスープ | 鶏肉<br>豚肉<br>かつお節 | 牛乳<br>こんぶ<br>チーズ | トマト<br>ブロッコリー<br>にんじん | キャベツ　きゅうり<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ | パン　黒砂糖<br>パン粉　小麦粉<br>かたくり粉<br>さとう | あぶら |

| 日 | 献立名 | （体をつくる食品）1群 | 2群 | （体の調子を整える食品）3群 | 4群 | （エネルギーになる食品）5群 | 6群 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19（火） | 麦ごはん　牛乳<br>焼き餃子（幼1個、小中2個）<br>バンサンスー<br>肉じゃがキムチ | 鶏肉<br>豚肉 | 牛乳 | にんじん<br>いんげん<br>ねぎ<br>にら | きゅうり　キャベツ<br>たまねぎ　はくさい<br>こんにゃく<br>にんにく<br>しょうが<br>しいたけ<br>りんご | 麦ごはん<br>春雨　さとう<br>小麦粉<br>じゃがいも | あぶら<br>ごま |

## 七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠(きっこうでん)」からきているといわれています。牛飼いの彦星と機織りの織姫が恋人同士で仲が良すぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にしか会えなくなってしまったとのことです。この日には、短冊に願い事を書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。

## 夏バテ予防は食生活から!

夏バテとは、夏に起こりやすい『慢性疲労』のひとつです。とくに汗をたくさんかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルのバランスが崩れ、これが夏バテの症状を引き起こす原因になります。

### 夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

**朝ごはんをしっかり食べよう！**

朝ごはんは一日の活動のもとになります。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんにすると、栄養のバランスがよくなります。野菜や海藻、卵などの具だくさんのみそ汁を取り入れると、簡単に栄養をとることができるので、おすすめです。

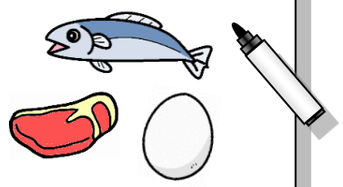
**のどがかわいたら麦茶や牛乳を飲もう！**

ジュースは、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると余計にのどがかわいたり、食欲がなくなったりします。
水分補給は、水や麦茶、牛乳など低エネルギーの飲み物を選びましょう。

**色のこい野菜を食べよう！**

色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。
色のこい野菜は、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒め物などにして食べるのがおすすめです。

**卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう！**



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりとした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。卵・肉・魚などのたんぱく質も組み合わせて食べるとよいでしょう。

**毎日の食事が「からだづくり」につながっています！**