

令和6年度
7月の献立

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばの香り揚げ 三色あえ なすのみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	もやし なす たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
2 (火)	そばろ丼 金芽米ごはん 肉そぼろ 牛乳 キャベツと寒天の甘酢あえ あご団子のすまし汁	たまご 卵 牛肉 寒天 豚肉 魚肉	牛乳	あか 赤ピーマン にんじん ねぎ	しょうが キャベツ グリーンピース ごぼう きゅうり たまねぎ とうもろこし たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
3 (水)	金芽米ごはん 牛乳 かれいのから揚げ 小松菜のサラダ なめこのみそ汁	かれい あつあつ 厚揚げ みそ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら マヨネーズ
4 (木)	<七夕献立> わかめごはん 牛乳 和風ハンバーグ 枝豆とツナのサラダ そうめん風汁 七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ 魚肉 豆腐	牛乳	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ 枝豆 しいたけ レモン メロン	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
5 (金)	スラッピージョーバーガー 丸パン スラッピージョー 牛乳 ポイル野菜 ABCスープ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト みずな 水菜 いんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり き 黄ピーマン ぶなしめじ	パン 小麦粉 マカロニ	あぶら
8 (月)	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の塩から揚げ ひじきのサラダ たけのこのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん にら	もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
9 (火)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 モロヘイヤのかつおあえ 豚汁	いわし かつお節 豚肉 みそ	牛乳	モロヘイヤ にんじん ねぎ	しょうが もやし きゅうり たまねぎ	金芽米ごはん さとう さつまいも	
10 (水)	夏野菜カレー 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ 青じそドレッシングサラダ	鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン 青じそ	にんにく たまねぎ なす りんご 枝豆 とうもろこし キャベツ	金芽米ごはん 小麦粉 パン粉 かたくり粉 さとう	あぶら
11 (木)	金芽米ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁 ミニクレープ(ブルーベリー)	赤魚 みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん オクラ	ごぼう きゅうり たまねぎ えのきたけ ブルーベリー	金芽米ごはん じゃがいも さとう 米粉	マヨネーズ あぶら
12 (金)	塩ラーメン 牛乳 いかのフリッター 切り干し大根の中華あえ	豚肉 いか ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく めんま もやし だいこん キャベツ	ちゅうめん 中華麺 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら

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

今月の献立目標
暑さに負けない食事をしよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		(エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
16 (火)	梅じゃごごはん 牛乳 あじフライ オクラ納豆 根菜のみそ汁	あじ 納豆 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	あお 青じそ オクラ にんじん ねぎ	うめ キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん ぶなしめじ	金芽米ごはん パン粉 小麦粉 さとう	ごま あぶら
17 (水)	金芽米ごはん 牛乳 蒸しシューマイ(幼1、小中2個) ナムル 肉じゃがキムチ	豚肉 牛肉	牛乳	ごまつな にんじん いんげん	たまねぎ もやし こんにやく はくさい	金芽米ごはん さとう 小麦粉 じゃがいも	あぶら
18 (木)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉のみそがらめ きゅうりとわかめの酢の物 糸かまぼこのすまし汁 冷凍みかん	豚肉 みそ ちくわ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ みかん	金芽米ごはん 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま

★7月7日は七夕★

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

4日は七夕献立です♪

最近の夏は、猛暑日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりと、体調が崩れやすいです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活を送りましょう。

夏ばて予防のポイント

- こまめに水分補給を!
- バランスのよい食事!
- 冷たいものとりすぎ注意!

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

作ってみませんか? 給食レシピ

肉じゃがキムチ(17日献立より)

☆材料(4人分)
牛肉もも(薄切り)…100g さとう……………小さじ2
じゃがいも……………220g みりん……………小さじ1
たまねぎ……………140g 濃口醤油……………大さじ1と小さじ1
黒糸こんにやく……………40g 酒……………大さじ1/2
にんじん……………80g チキンスープ……………大さじ4
いんげん……………20g 水……………1カップ
白菜キムチ……………52g
サラダ油……………適量

☆作り方
①じゃがいもは、ひと口大に切り、水にさらす。たまねぎは1cm厚のくし形切り、にんじんは乱切り、黒糸こんにやくはざく切り、いんげんは3cm程の長さで切る。
②鍋に油を入れて熱し、牛肉を炒める。
③肉に火が通ったら、水気を切ったじゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水を加える。
④ひと煮立ちしたら、アクをとり、黒糸こんにやく、白菜キムチを加える。
⑤じゃがいもが柔らかくなったら、調味料で味付けをして、いんげんを加える。

キムチで **夏ばて対策**