

令和5年度
7月の献立

日	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
3 (月)	小麦ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 昆布あえ 豚汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ あおさ	にんじん みずな 水菜 ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	小麦ごはん 小麦粉 パン粉 さつまいも	あぶら
4 (火)	ビビンバ丼 〔小麦ごはん 肉そぼろ ナムル 牛乳〕 ワンタンスープ	牛肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	しょうが にんにく もやし たけのこ たまねぎ わらび キャベツ なめこ えのきたけ いもづる きくらげ	小麦ごはん 小麦粉 さとう	あぶら ごま
5 (水)	小麦ごはん 牛乳 かれのいから揚げ モロヘイヤのかつおあえ 厚揚げのみそ汁	かれのい かつお節 厚揚げ みそ	牛乳	モロヘイヤ にんじん ねぎ	もやし だいこん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	小麦ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら
6 (木)	<七夕献立> 小麦ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き じゃこあえ そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉 なると 豆腐 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん オクラ	キャベツ たまねぎ しいたけ なつみかん メロン	小麦ごはん そうめん さとう	
7 (金)	フィッシュバーガー 丸パン 白身魚フライ ポイル野菜 タルタルソース 牛乳 白いんげんのスープ	ほき 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム	パン さとう 小麦粉 パン粉 白いんげん	あぶら
10 (月)	わかめごはん 牛乳 さわらの西京焼き きんぴらごぼう ゆばのすまし汁	さわら みそ 牛肉 ゆば	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	小麦ごはん さとう	あぶら ごま
11 (火)	小麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め れんこんサラダ さつま汁	豚肉 しょうが 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら ねぎ	たまねぎ だいこん れんこん しょうが キャベツ きゅうり	小麦ごはん さとう かたくり粉	あぶら マヨネーズ
12 (水)	小麦ごはん 牛乳 さけの南蛮漬け 納豆あえ あさりのすまし汁 ブルーベリータルト	さけ とうふ かつお節 納豆 あさり みそ 豆乳	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	たまねぎ 黄ピーマン もやし 梅 レモン ブルーベリー	小麦ごはん さとう 米粉 小麦粉 かたくり粉	あぶら
13 (木)	小麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 キャベツの酢の物 肉じゃが	牛肉 鶏肉 たまご 卵	牛乳 かんてん 寒天 もずく	にんじん いんげん	きゅうり たけのこ キャベツ たまねぎ こんにゃく	小麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら
14 (金)	塩ラーメン 牛乳 いかのフリッター 青じそドレッシングサラダ	豚肉 ツナ いか	牛乳	にんじん ねぎ 青じそ	もやし めんま にんにく キャベツ きゅうり	中華麺 小麦粉 パン粉	あぶら
18 (火)	小麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 アーモンドあえ あご団子のすまし汁 冷凍みかん	さば みそ 厚揚げ とびうお 魚肉	牛乳 あらめ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ ごぼう しいたけ みかん	小麦ごはん かたくり粉 さとう	アーモンド

<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 ★たまねぎ



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	こんだて めい 献立名	からだ しよくひん (体をつくる食品)		からだ ちょうし ととの しよくひん (体の調子を整える食品)		エネルギーになる食品 (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
19 (水)	夏野菜カレー 牛乳 うの花コロケ 元氣サラダ	鶏肉 おから かつお節	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく なす たまねぎ ごぼう とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり りんご	小麦ごはん 小麦粉 パン粉	あぶら じゃがいも さとう

もうすぐ夏休み!

七夕のお話

七夕は、古く中国の「乞巧奠(きこうでん)」からきていると言われていました。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、七夕の日にはしか会えなくなってしまったとのこと。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。

夏を元気で過ごす 食生活3つのポイント

〈食欲をそそる工夫〉

- 酸味を使ってさっぱり料理
レモン汁の利用：天ぷらの天汁、冷たいスープ、お浸しなど
酢の利用：焼き魚に酢じょうゆ、白酢あえ、ごま酢あえなど
- 冷たくして
スープやすまし汁を冷やしたり、1品冷やした料理を加えるのもよいでしょう。
- 香りでアクセントをつける。
香りの野菜を加えて、味にポイントをつけます(しょうが、みょうが、しそ、青とうがらしなど)。

〈肉・魚・大豆製品のどれかを毎日食べる〉

夏バテしないためには、良質のたんぱく質をしっかりと補うことです。肉・魚・大豆製品、卵のどれかを毎食食べるようにします。なお、魚と肉は半々くらいの割合にします。

〈夏野菜を毎食たっぷり〉

トマト、ピーマン、きゅうり、ナス、かぼちゃなどの夏野菜は水分を多く含み、汗で出る水分の補給に役立ちます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えて、病気に負けない体を作ることに役立ちます。

暑さを乗り切るために ビタミンB1をとろう!

ビタミンB1は、体がエネルギーを作り出すときに必要な栄養素で、疲労回復にも役立ちます。ビタミンB1は、下のような食品に多く含まれています。ぜひ取り入れてみてください。

レバー

豚肉

ほうれん草

卵

大豆

うなぎ

作ってみませんか? 給食レシピ 元氣サラダ(19日献立より)

☆作り方

- ①キャベツ、にんじんは千切りにする。きゅうりは、小口切りにする。
- ②①の野菜は茹でて、冷却しておく。
- ③トマトは湯むきし、1.5cm角のさいの目切りにする。
- ④コーンは、汁気を切っておく。
- ⑤ハムは、千切りにする。
- ⑥切り昆布は水で戻し、適当な長さに切る。
- ⑦Aの調味料をあわせてドレッシングを作り、材料をあえる。

※給食のあえ物やサラダは、衛生管理上、野菜を加熱後、冷却してから使っています。

☆材料(5人分)

- キャベツ……………100g
- きゅうり……………50g
- にんじん……………30g
- トマト……………30g
- ホールコーン……………30g
- ハム……………40g
- 切り昆布……………少々
- かつお節……………5g

A

- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………大さじ1
- サラダ油……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2