

7月分給食献立表

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	木	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 たらのおろし煮 五目ビーフン和え	牛乳 プチカップケーキ	牛乳 あじさいゼリー
2	金	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のマヨネーズ和え	牛乳 昆布	ミルク 絞りだしクッキー
3	土	高野豆腐のそぼろ丼 オレンジ	ぶどうジュース	せんべい

5	月	麦ごはん 坦々スープ 厚揚げのツナマヨチーズ焼き しめじと野菜の炒め物	牛乳 小魚	牛乳 キャロット蒸しパン
6	火	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 中華風ミートローフ ひじきと春雨サラダ	牛乳 ビスケット	のむヨーグルト 野菜チップス
7	水	三色丼 七塔そうめん汁 メルルーサの磯辺焼き キャベツのごま和え スイカ	牛乳 せんべい	お茶 フルーツ牛乳かん
8	木	麦ごはん きゃべつと油揚げのみそ汁 チンゲン菜と豆腐のチャンプル ほうれん草とひじきのナムル	牛乳 バナナ	牛乳 お好み焼き風パン
9	金	(誕生会)チャーハン レタスと春雨スープ 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ メロン	牛乳 ウエハース	牛乳 トライフル
10	土	お 弁 当 の 日	りんご乳酸菌	ビスケット

12	月	大根パスタ キャベツと卵サラダ バナナ	牛乳 小魚	お茶 ジューシーおにぎり
13	火	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 豆腐ナゲット マカロニサラダ	コーヒート牛乳 昆布	牛乳 チーズパンケーキ
14	水	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のバーベキューソース チャプチェ	牛乳 バナナ	カルピス ひまわりパイ
15	木	麦ごはん 小松菜としめじのみそ汁 夏野菜のかき揚げ 厚揚げのカレー煮	牛乳 りんご	お茶 フルーツポンチ
16	金	切り干し大根と牛肉ご飯 むらくも汁 さばの塩焼き わかめの酢の物	牛乳 ポーロ	牛乳 ボンデケーキ
17	土	そうめんチャンプルー フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

19	月	バターロールパン 牛乳 トマトスープ エビコロッケ コールスローサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ナポリタンスパゲッティ
20	火	麦ごはん 切り干し大根と厚揚げのみそ汁 あじのラピコットソース ひじきと大豆煮	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 じゃが芋サブレ
21	水	夏野菜カレー 和風サラダ パイン缶	牛乳 せんべい	かき氷
22	木	海 の 日		
23	金	ス ポ ー ツ の 日		
24	土	ジャージャー麺 オレンジ	りんごジュース	ビスケット

26	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 テリコンカン 和風スパゲティーサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きまんじゅう
27	火	麦ごはん 豆腐とえのき茸のみそ汁 豚こま南蛮 野菜納豆	牛乳 せんべい	お茶 かぼちゃようかん
28	水	レーズンパン ミルク みそスープ ほうれん草ときのこのオムレツ カラフルサラダ	牛乳 ウエハース	アイスクリーム
29	木	麦ごはん はんぺんとほうれん草のすまし汁 鮭のパン粉焼き 茄子とパプリカのみそ炒め	牛乳 スティックパン	コーヒート牛乳 クリームチーズジャムパイ
30	金	あんかけ焼きそば 牛肉と野菜のみそ煮 スイカ	牛乳 ポーロ	牛乳 小倉蒸しパン
31	土	ハヤシライス バナナ	野菜ジュース	せんべい

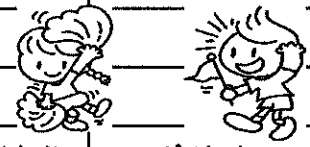


7月分給食献立表 (離乳食)

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	木	鶏ミンチ・人参・キャベツがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚のおろし煮	せんべい	ぶどうゼリー
2	金	じゃが芋・人参・きゅうりがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ササミのトマト煮	ビスケット	ポテトおやき
3	土	鶏ミンチ・人参・ほうれん草・玉ねぎがゆ オレンジ	せんべい	せんべい

5	月	人参・玉ねぎ・キャベツがゆ 坦々スープ じゃが芋と白身魚のそぼろ煮	ポーロ	キャロット蒸しパン
6	火	白身魚・かぼちゃ・にんじんがゆ 豆腐のみそ汁 ミートローフ	ビスケット	かぼちゃがゆ
7	水	鶏ミンチ・人参・キャベツがゆ そうめん汁 白身魚の磯辺煮 スイカ	せんべい	フルーツおやき
8	木	じゃが芋・人参・ほうれん草がゆ キャベツと玉ねぎのみそ汁 豆腐のチャンプル風	バナナ	ジャムパン
9	金	白身魚・人参・玉ねぎがゆ かぼちゃスープ 煮込みハンバーグ バナナ	ウエハース	ホットケーキ
10	土	お 弁 当 の 日	せんべい	ビスケット

12	月	スープスパゲティ キャベツと人参サラダ バナナ	ビスケット	にんじんがゆ
13	火	キャベツ・人参・ササミ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 マカロニサラダ	せんべい	パンケーキ
14	水	白身魚・人参・じゃが芋がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ササミのケチャップ煮	バナナ	かぼちゃおやき
15	木	鶏ミンチ・人参・ピーマンがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 豆腐の五目煮	りんご	フルーツヨーグルト
16	金	きゅうり・大根・キャベツがゆ ほうれん草のすまし汁 白身魚のキャロットソース	ポーロ	ポテトケーキ
17	土	にゅうめん フルーツヨーグルト	ビスケット	せんべい

19	月	コロコロパン トマトスープ ポテト焼き コールスローサラダ	バナナ	スープスパゲティ
20	火	ピーマン・人参・かぼちゃがゆ 大根と玉ねぎのみそ汁 白身魚のラビコットソース	ビスケット	いももち
21	水	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ 和風サラダ バナナ	せんべい	りんごのコンポート
22	木	海 の 日		
23	金	ス ポ ー ツ の 日		
24	土	煮込みうどん すりおろしりんご	せんべい	ビスケット

26	月	白身魚・ブロッコリー・にんじんがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 チリコンカン風	ビスケット	蒸しまんじゆ
27	火	にんじん・ピーマン・じゃが芋がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 和風ミートボール	せんべい	かぼちゃ茶巾
28	水	コロコロパン みそスープ 豆腐のふわふわ煮 カラフルサラダ	ウエハース	ヨーグルト
29	木	かぼちゃ・にんじんがゆ 茄子とほうれん草のみそ汁 白身魚と野菜のくず煮	ビスケット	煮込みうどん
30	金	あんかけうどん じゃが芋のみそそぼろ煮 スイカ	ポーロ	グリーン蒸しパン
31	土	鶏ミンチ・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ バナナ	せんべい	ビスケット







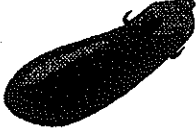
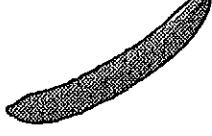

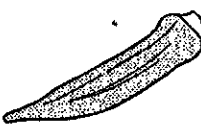



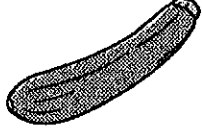
給食だより

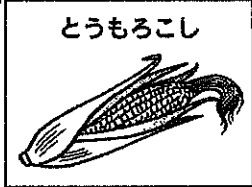
令和3年度 7月



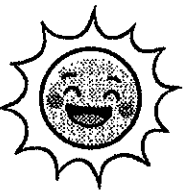
夏野菜を食べましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

えだまめ 	ズッキーニ 	ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり 
かぼちゃ 	オクラ 	かぼちゃ 	オクラ 	えだまめ 	ズッキーニ 

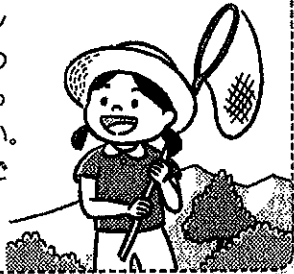


苦手な野菜や食べ慣れないものであっても、自分で栽培したり調理をしたりすることで、食べ物への興味・関心を高めることができます。ぜひ親子で一緒に栽培や調理をしてみてください。

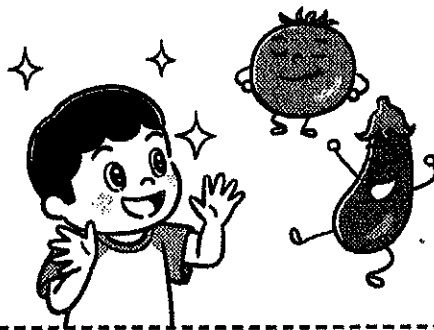


夏ばて予防のポイント

夏ばては、暑さで体がだるくなったり、食欲がなくなったりすることをいいます。夏ばて予防には、暑くなる前から規則正しい食事と十分な睡眠をとることが大切です。食欲がない時は、のどごしがよい食べ物やレモンなどのかんきつ類を料理に使ってみてください。夏を元気に過ごしましょう。



夏野菜のよいところ



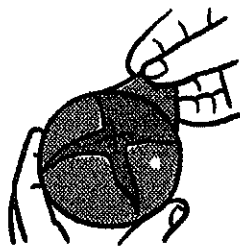
夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかにも、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

野菜を食べやすくするポイント

かたくてかめない、苦みがある、青臭いなど、野菜が苦手な理由を取り除いてあげることで、食べやすくなります。

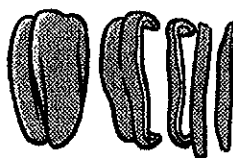


●皮や種を取り除く

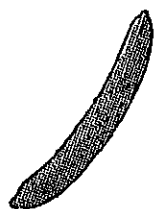


トマトなど、皮や種が口に残るのが苦手な場合は、湯むきしたり、ていねいに種を取ったりします。

●繊維に沿って切る



ピーマンなどの苦みは繊維を断ち切ると出てくることがあるので、繊維に沿って切ると苦みが出にくくなります。



●油でゆっくり炒める



独特の香りや辛みがある場合、油を使って弱火でじっくり炒めると、甘みやうまみが出て食べやすくなります。

●肉などと一緒に調理する



肉やベーコンで巻いて焼くなど、うまみのある食材と組み合わせると苦みや青臭さなどを感じにくくなります。

