

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
3	月	わかめとじゃこのごはん サケのピリカラフル なまあげとナスのみそしる	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	米 麦 小麦粉 てん粉 油 ごま 砂糖 ごま油	小ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン にんにく ナス 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう ぶどう酒 トウモロコシ しょうゆ 酒 酢	589 29.0
4	火	ひやしちゅうか さかなのからあげ	牛乳 ハム 鶏卵 カジキ	中華めん ごま油 砂糖 油 ごま油 でん粉 小麦粉 油	もやし きゅうり にんじん にんにく 生姜	しょうゆ 酢 みりん 洋辛子 塩 酒 しょうゆ	590 27.8
5	水	むぎごはん ぶたにくとこんにゃくのうまに いそかあえ	牛乳 豚肉 のり	米 麦 油 砂糖 でん粉 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん	597 25.6
6	木	トマトスパゲティ フレンチポテトサラダ カフェオレゼリー	牛乳 豚肉 牛乳 生クリーム 寒天	スパゲティ 油 じゃがいも 油 砂糖 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト トマト缶 ナス ズッキーニ にんじん きゅうり	塩 こしょう ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しょうゆ バジルパウダー 酢 こしょう 塩 しょうゆ コーヒー	609 23.7
7	金	ちらしずし たなばたそうめんじる れいどうみかん	牛乳 高野豆腐 油揚げ 鶏卵 のり 鶏肉 かまぼこ	米 砂糖 油 ごま そうめん	にんじん 干しいたけ かんぴょう 枝豆 にんじん 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 みかん	塩 酢 酒 みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ	586 22.3
10	月	サラダうどん かぼちゃのみつがらめ	牛乳 鶏肉	うどん にんじんうどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 水あめ ごま	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし かぼちゃ	酒 しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ	551 21.2
11	火	きんぴらごはん しろみざかなのいそフライ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 青のり	米 麦 油 ごま油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 生姜 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ 酒 みりん 酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	605 27.4
12	水	ハムチーズサンド ポトフ (のむヨーグルト)	のむヨーグルト 脱脂粉乳 ハム チーズ 豚肉 レバー入りウィンナー 脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム	小麦粉 マーガリン 砂糖 パター 油 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	イースト 塩 塩 こしょう 酒 しょうゆ	601 22.6
13	木	とりそばうどん みそしる	牛乳 鶏肉 大豆 鶏卵 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんじん さやいんげん 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ	587 26.5
14	金	なつやさいカレー サイダーゼリーボンチ	牛乳 鶏肉 寒天	米 麦 油 小麦粉 はちみつ 砂糖 サイダー	玉ねぎ にんにく 生姜 にんじん トマト かぼちゃ ナス もも缶 みかん缶 りんご缶	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩 こしょう ぶどう酒	673 20.9

7月の献立紹介

7月7日 セタ献立

7月7日のセタにちなみ、ちらしずしとそうめん汁を作ります。
夏ということで、ちらしずしのいそどりに枝豆を使います。そうめん汁には星型の
かまぼこを入れて、見た目もセタらしく仕上げます。

7月7日はセタの日

セタは、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。セタには、そうめんを食べる風習が古くからあります。セタには、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

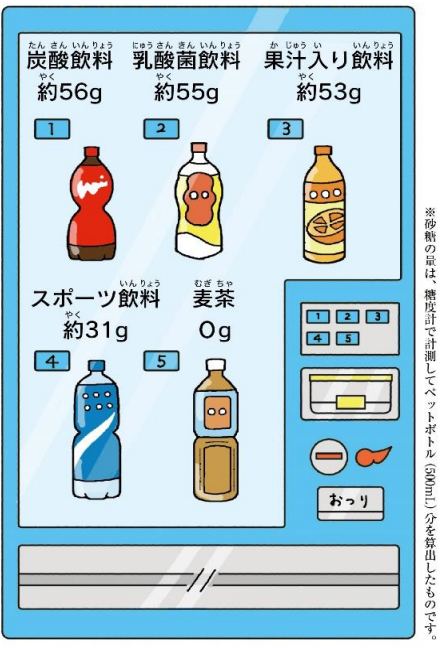
そうめん

7月12日 ハムチーズサンド

5月の委員会活動で、給食委員会の方に新メニューのアイデア募集をしました。楽しいアイデアがいろいろ出ましたがレシピ検討が必要なので、2学期以降にいろいろ提供したいと考えています。今回は、意見が多かった「サンドイッチ」のアイデアを採用して、ハムとチーズを食パンにはさんで焼く、ホットサンドを作ります。楽しみにしていてください。

甘い飲み物の飲みすぎ注意

砂糖の量はどのくらい?



冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。