



令和5年7月 献立表

【今月の目標】
食器を正しく置こう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
									小中	
3	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		618
		さばのてりやき	さば			しょうが		さとう でんぷん		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん コーン きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	とうがん しょうが しいたけ えのきたけ ねぎ		でんぷん		
4	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん		619
		たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	ねぎ にんじん	もやし ねぎ たけのこ				
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら	
		バンバンジーサラダ	とりにく			コーン キャベツ きゅうり		さとう	ごま	
5	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		616
		★いわしのうめに	いわし			うめ		さとう		
		ちぐさあえ	ハム こうやどうふ		にんじん こまつな	キャベツ		さとう		
		みたくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ		でんぷん		
6	木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				クロスロールパン		673
		とりにくのこうみやき	とりにく							
		ラタトゥイユ	ぶたにく ベーコン		にんじん トマト	にんにく スズキーニ なす たまねぎ			オリーブあぶら	
		フルーツしらたま				パインアップル みかん レモンかじゅう		しらたまだんご さとう		
7	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		643
		★えだまめコロッケ				えだまめ		こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	
		ちらしずしのぐ	たまご こうやどうふ		にんじん	しいたけ べにしょうが		さとう		
		たなばたじる	とりにく		オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ		ビーフン		
		★たなばたゼリー				レモンかじゅう ぶどうかじゅう		さとう		
10	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		622
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ						マヨネーズ	
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ		さとう	ごまあぶら	
		ゆぼとうふのすましじる	ゆぼ とうふ かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ		でんぷん		
11	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		642
		★さきみおおばばいにくフライ	とりにく		おおば	うめ		こむぎこ でんぷん	あぶら	
		かいそうサラダ	ツナ	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら	
		チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ		はるさめ でんぷん		
12	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ロウカットげんまいごはん		652
		なつやさいカレー	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ		じゃがいも		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン			マヨネーズ	
		れいとうみかん				れいとうみかん				
13	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		621
		★なすみそメンチカツ	ぶたにく みそ			なす たまねぎ		パンこ こむぎこ	あぶら	
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし		さとう		
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ		たまふ		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
14 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	★キャベツいりつくね	とりにく			キャベツ			
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご ツナ		ゴーヤ	キャベツ もやし	さとう		779
	なつやすいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		ねぎ	かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ	じゃがいも		
18 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		627
	にくみそかけ	ぶたにく だいず みそ あぶらあげ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	★とうふだんご (小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ			733
	やすいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
19 水	「南知多のお魚の日」							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		721
	★カレイフライのレモンじょうゆかけ	カレイ			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	しらすぼしきゅうりのすのもの		しらすぼし わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
	かきたまじる	とりにく たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		854
セレクトデザート A: ★マスカットゼリー B: ★わらびもち	きなこ			マスカットかじゅう	さとう さとう でんぶん			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 12回

エネルギー
摂取基準
(kcal)

小650
中830



今月の行事食

七夕 (たなばた)

7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、7月7日の夜、星を祭る年中行事です。収穫した野菜、果物や織った着物をお供えし、お祭りするようになったといわれます。短冊に願いごとを書いて、笹竹にくくりつけると願いがかなう言い伝えがありますが、みなさんは何を願いますか？

7日(金)の「七夕汁」に、星にみだてたオクラ、天の川にみだてたピーンが入っています。



2学期の給食開始日は9月4日(月)です。



A: マスカットゼリー
マスカットのさっぱりとした果汁の香りがする、甘くておいしいゼリーです♪

B: わらび餅
ほんのり甘いわらび餅に、きなこがまぶしてあります。もちもちぷるぷるで弾力があります★



夏野菜を食べよう!

夏野菜といえば、きゅうりやオクラ、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、とうもろこしなどがあります。今では1年中スーパーに出回る事も珍しくありませんが、旬の野菜は「安い」、「おいしい」、「栄養価が高い」など良いことがたくさんあります。

特に夏野菜は、野菜本来の旨味がたっぷりです。そして夏に嬉しい栄養が含まれています。食欲がない、体がだるい、そんな時こそ夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

90%以上が水分で低カロリーな野菜です。鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニンが多く含まれます。
なす

90%以上が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれます。体にこもった熱を取り除きます。
きゅうり

ビタミンCやカルシウムを多く含みます。ぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、たんぱく質の消化や吸収を助けたりするはたらきがあります。
オクラ

ミーナラン千通信 夏野菜を食べよう!

～ラタトゥイユ～

〈材料〉

- ベーコン 40g
- なす 100g
- かぼちゃ 100g
- ピーマン 2個
- トマト缶 100g
- ケチャップ 大さじ2
- にんにく ひとかけら
- オリーブ油 大さじ1
- バジル粉 適量
- 塩こしょう 適量
- 洋風だし 適量

〈4人分〉

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、なすはいちちょうの1cm、かぼちゃはいちちょうの8mm、ピーマンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油でにんにくを弱火で炒めて香りを出す。ベーコン、なすを軽く炒める。
- ③トマト缶、ケチャップ、洋風だし、少量の水を加えて、かぼちゃを弱火で煮る。
- ④かぼちゃが煮えてきたら、ピーマンを加えて煮る。
- ⑤バジル粉、塩こしょうで味を付ける。

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄色を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中

