

食べ物カレンダー

きゅうり

令和5年7月 献立表

【今月の目標】
食器を正しく置こう

南知多町学校給食センター

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	
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 でんぶん		
		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	747
		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	でんぶん		
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	738
		パンパンジーサラダ	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		749
		みだくさんじる	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	でんぶん		
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 スズキニ なす たまねぎ		オリーブあぶら	804
		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		771
		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	ピーフン		
		★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	777
		ゆばとうふのすましじる	ゆば 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	でんぶん		
11	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		642
		★さきおおばいにくフライ	とりにく		おおば	うめ	こむぎこ でんぶん	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	755
		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 でんぶん		
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	797
		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		752
		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	
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			
	なつやさいのみそしる	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				
	やさいのこのものあえ			たくあん キャベツ きゅうり もやし				
「南知多のお魚の日」								
19 水	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		
	しらすぼしと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			
	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。							エネルギー 摂取基準 (kcal)	小650
※★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。								中830

給食予定回数 12回



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、星にみたてたオクラ、天の川にみた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。

7月19日(水)は

夏のセレクトデザート



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



ミナラン千通信 夏野菜を食べよう!

～ラタウユ～

〈材料〉

ベーコン
なす
かぼちゃ
ピーマン
トマト缶
ケチャップ
にんにく
オリーブ油
バジル粉
塩こしょう
洋風だし

〈4人分〉

40g
100g
100g
2個
100g
大さじ2
ひとかけら
大さじ1
適量
適量
適量

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、なすはいちょうの1cm、かぼちゃはいちょうの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。

