



令和3年7月 献立表

【今月の目標】
食器を正しく置く

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	
1	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	621 806
		★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とり			たまねぎ			
		オクラのおかかあえ		はなかつお	にんじん オクラ	もやし キャベツ	さとう		
		おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
2	金	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ロールパン	649 825
		とりにくのこうみやき	とりにく						
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		やさしいカレーコンソメスープ	ウインナー ひよこめめ あかいんげん だいず あおえんどう		にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも		
5	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	591 754
		★いわしのはっしょうみそに	いわし みそ				さとう		
		きゅうりのうめのかあえ			うめ	キャベツ きゅうり			
		とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ			
6	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん	610 749
		みそラーメン	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし はくさい ねぎ コーン	でんぷん		
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
		パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	588 748
		あなごちらしのぐ	あなご たまご こうやどうふ		にんじん	しいたけ	さとう		
		キャベツのこうものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
		たなばたじる	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	ピーマン		
★たなばたゼリー				ブルーベリーかじゅう	さとう				
8	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	616 782
		★てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
		とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
9	金	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				くろロールパン	638 809
		★オムレツ	たまご						
		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 ズッキーニ なす たまねぎ		オリーブあぶら	
		フルーツしらたま				もも バイナップル レモンかじゅう	さとう しらたまだんご		
12	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	625 801
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし きゅうり			
		とうにゅういりしろみそする	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ			
13	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん	666 871
		マーボなす	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ にんにく しょうが ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら	
		★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん		
		ピーマンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーマン さとう	ごまあぶら	
14	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	665 850
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
		ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご はなかつお		ゴーヤ	キャベツ もやし			
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
15	木	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	629 807
		なつやさいカレー	とりにく	チーズ	かぼちゃ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす			
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
		れいとうみかん				みかん			

名古屋コーチンを使っています。

七夕献立です！

知多半島の冬瓜を使っています。

夏野菜のみず、トマト、ズッキーニが入っています。

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	
16	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	589	
		★とうふハンバーグのおろしかけ	とうふ とりにく だいず			たまねぎ だいこん		さとう		
		やさしいしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう		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 えのきたけ ねぎ		たまふ		
19	月	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん	594	
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう				
		しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり		さとう		ごまあぶら
		ゆばとうふのすまじる	とうふ ゆば かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ		でんぷん		
		セレクトデザート A:ももゼリー B:わらびもち	きなこ			もも		さとう さとう こめこ		
※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。								エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830	

給食予定回数 13回



今月の行事

七夕 (たなばた)

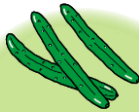
7月7日は七夕です。七夕は五節句の一つで、農耕を行うけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。短冊に願いごとを書いて、笹竹にくくりつけると願いがかなうといわれています。みなさんは何を願いますか？

7日(水)の「たなばた汁」には天の川にみだてたビーフンが入っています。七夕ゼリーには、星のモチーフが入っています。一年に一度の行事食を楽しんでください。

夏野菜を食べよう

暑い夏は、そうめんやかき氷など口当たりのよいものが食べたくなりますが、冷たいものはかりを食べて過ぎていると胃腸の調子を崩し、栄養が偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気を付けて、夏を元気に乗り切りましょう。

夏を元気に乗り切るおすすめのお野菜を紹介いたします。夏野菜の特徴を知って、夏休み中の食事に役立ててください。



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。うま味成分も多い野菜です。



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。



ビタミンCやカロテンが豊富です。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

7月19日(月)は夏のセレクトデザート



A:ももゼリー

国産果汁を使った、ももの甘みいっぱいのゼリーです。みずみずしく、口の中にももの香りが広がるよ♪



B:わらびもち

ほんのり甘いわらび餅に、きな粉がまぶしてあります。もちもちの食感です。



ミーナランチ通信

《ラタトゥイユ》

9日(金) <材料> (4人分)

豚もも肉	60g
ベーコン	25g
にんにく	1片
なす	80g
ズッキーニ	40g
トマト	120g
たまねぎ	160g
にんじん	60g
オリーブ油	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
洋風だしの素	小さじ1
水	100g
乾燥バジル	少々
塩・こしょう	少々
赤ワイン	小さじ1

<作り方>

- ① 豚もも肉、ベーコンは幅1cmの短冊切り、にんにくをみじん切り、なす、ズッキーニは暑さ1cmの半月切り、トマトは2cm角、たまねぎは薄切り、にんじんは厚さ4mmのいちょう切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒めて香りを出す。
- ③ ベーコン、にんじん、たまねぎ、豚もも肉、ズッキーニ、なす、トマトの順に炒める。
- ④ 洋風だしの素、薄口しょうゆ、水を入れて煮込む。
- ⑤ 乾燥バジル、塩こしょうを加えて味を調える。
- ⑥ 赤ワインを加えて、少し加熱する。

