

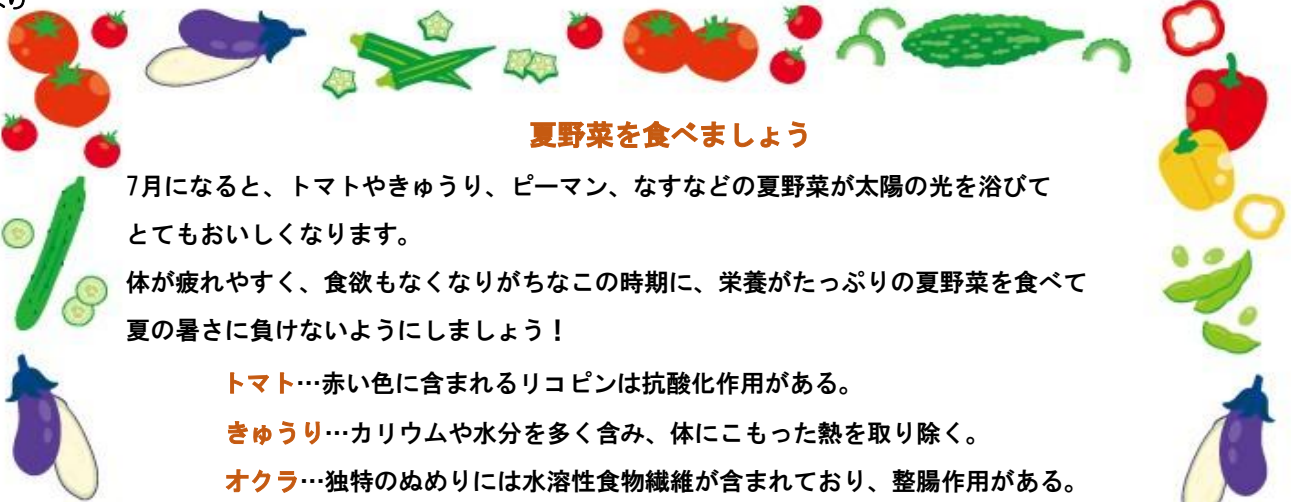


7がつのきゅうしよくこんだてひょう



日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
1	水	ごはん 長ねぎのすまし汁 のり塩チキン オクラとトマトのおかか和え バナナ	みそポテト 麦茶	米 きび砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 わかめ	長ねぎ しめじ オクラ きゅうり トマト バナナ	383/16.2/9.4/1.6 281/12.5/6.9/1.2	おにぎり フルーツ
2	木	ごはん 小松菜のスープ 白身魚のマヨチーズ焼き マーボーなす すいか	かぼちゃ マフィン 牛乳	米 油 きび砂糖 ホットケーキミックス バター かぼちゃフレーク	メルルーサ チーズ 豚肉 牛乳	小松菜 えのき なす 玉ねぎ すいか	589/23.7/17.4/1.6 434/18.0/12.7/1.2	おにぎり フルーツ
3	金	ジャージャーうどん コーンの中華スープ 鶏肉のゆかり焼き さっぱりピクルス メロン	ツナマヨ おにぎり 麦茶	うどん きび砂糖 米	豚肉 わかめ 鶏肉 ツナ	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり 大根 メロン	380/23.0/8.1/1.7 276/17.3/5.9/1.3	サンドウィッチ フルーツ
4	土	ごはん ほうれん草のすまし汁 鮭の塩こうじ焼き 大根のきんぴら フルーツ	ホットケーキ 麦茶	米 きび砂糖 油 ホットケーキミックス バター	鮭 牛乳	ほうれん草 大根 人参 いんげん フルーツ	418/18.2/7.1/1.5 316/14.2/5.6/1.2	おにぎり フルーツ
5	日							
6	月	ごはん えのきの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き ほうれん草のごま和え ヨーグルト	チーズおやき 麦茶	米 きび砂糖 食パン生地	鶏肉 ヨーグルト チーズ	えのき 万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参	501/22.6/15.7/1.6 371/17.1/12.0/1.3	おにぎり フルーツ
7	火	七タドライカレー そうめんのすまし汁 ココロサラダ すいか ☆七夕メニュー☆	七タツナサンド 牛乳	米 油 そうめん じゃがいも 食パン	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ グリンピース 人参 オクラ きゅうり すいか	584/21.5/20.0/2.5 452/16.5/15.0/2.0	おにぎり フルーツ
8	水	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉のオーロラソース 春雨サラダ みかんゼリー 誕生会	バナナ春巻き 牛乳	米 油 きび砂糖 春雨 春巻きの皮	油揚げ 鶏肉 牛乳	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 みかん缶 バナナ	586/21.3/23.7/1.3 437/16.0/18.1/1.0	おにぎり フルーツ
9	木	ごはん 長ねぎの味噌汁 赤魚の西京焼き 冬瓜とひき肉の炒め物 メロン	レーズンパン 牛乳	米 きび砂糖 油 食パン生地 バター	豆腐 赤魚 鶏肉 牛乳	長ねぎ 冬瓜 人参 万能ねぎ メロン レーズン	504/24.5/12.5/1.6 364/18.2/8.9/1.2	おにぎり フルーツ
10	金	サラダうどん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリー バナナ	芋ようかん 麦茶	うどん さつまいも きび砂糖	ツナ 鶏肉 チーズ 寒天	きゅうり 人参 コーン ブロッコリー バナナ	389/16.4/11.5/1.2 291/12.7/9.2/0.9	おにぎり フルーツ
11	土	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 小松菜の昆布和え フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 きび砂糖 食パン バター	わかめ 豚肉 豆腐 塩昆布	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし フルーツ	470/16.6/9.9/1.6 335/11.8/7.0/1.2	おにぎり フルーツ
12	日							
13	月	ごはん 大根の味噌汁 豚肉のカレー炒め きゃべつ和風ドレッシング ヨーグルト	フライドポテト 麦茶	米 油 きび砂糖 じゃがいも	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	大根 玉ねぎ ビーマン 人参 きゃべつ きゅうり コーン	477/17.3/18.8/1.4 350/13.1/14.1/1.1	おにぎり フルーツ
14	火	ごはん ならの味噌汁 太刀魚の唐揚げ 和風ポテトサラダ メロン	バナナマフィン 牛乳	米 油 じゃがいも ホットケーキミックス きび砂糖 バター	太刀魚 牛乳	なら 玉ねぎ 人参 きゅうり メロン バナナ	634/18.4/23.2/1.5 465/13.7/16.9/1.1	おにぎり フルーツ
15	水	まるパン オクラのスープ 鶏肉のトマト煮込み フレンチサラダ バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	まるパン きび砂糖 バター 油 米	鶏肉 塩昆布	オクラ 玉ねぎ ブロッコリー しめじ きゃべつ きゅうり 人参 バナナ	406/15.4/12.3/1.4 310/11.8/9.5/1.1	さつまいも フルーツ

給食だより



夏野菜を食べましょう

7月になると、トマトやきゅうり、ピーマン、なすなどの夏野菜が太陽の光を浴びてとてもおいしくなります。

体が疲れやすく、食欲もなくなりがちなのこの時期に、栄養がたっぷりの夏野菜を食べて夏の暑さに負けないようにしましょう！

トマト…赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用がある。

きゅうり…カリウムや水分を多く含み、体にこもった熱を取り除く。

オクラ…独特のぬめりには水溶性食物繊維が含まれており、整腸作用がある。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	曜日	給食	おやつ	主な食品			345歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	補食
				力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	012歳児栄養量 エネルギー/タンパク質/脂質/食塩	
16	木	豚丼 小松菜のスープ オクラのサラダ すいか	さつまいも ドーナツ 牛乳	米 きび砂糖 油 しらたき ホットケーキミックス さつまいもフレーク	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ グリンピース 小松菜 コーン オクラ きゅうり トマト すいか	569/19.9/22.3/2.0	おにぎり フルーツ
							411/14.0/16.1/1.5	
17	金	冷やしきつねうどん かしわ天 きゅうりの酢の物 バナナ	カレーピラフ おにぎり 麦茶	うどん 油 きび砂糖 米	油揚げ 鶏肉 わかめ 豚肉	人参 長ねぎ きゅうり バナナ 玉ねぎ	428/22.9/10.1/2.1	さつまいも フルーツ
							321/17.7/7.3/1.6	
18	土	ごはん わかめのすまし汁 さばの塩こうじ焼き 三色ナムル フルーツ	ジャムサンド 麦茶	米 油 食パン バター	わかめ さば	長ねぎ 小松菜 もやし 人参 フルーツ	411/14.5/8.3/1.2	おにぎり フルーツ
							298/10.8/6.3/0.9	
19	日							
20	月	海の日						
21	火	ごはん 玉ねぎの味噌汁 坊主銀玉のパン粉焼き ひじきの煮物 ヨーグルト	じゃがもち 麦茶	米 油 きび砂糖 じゃがいも バター	坊主銀玉 チーズ ひじき ちくわ ヨーグルト	玉ねぎ 小松菜 人参 いんげん	471/19.2/13.5/1.9	おにぎり フルーツ
							347/14.6/10.3/1.5	
22	水	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き ブロッコリーのバターソテー メロン	ツナマヨパン 牛乳	米 きび砂糖 食パン生地 バター	わかめ 鶏肉 ツナ 牛乳	しめじ ブロッコリー 人参 コーン メロン	545/23.6/19.6/1.7	おにぎり フルーツ
							400/17.6/14.7/1.3	
23	木	ミートソーススパゲティ ほうれん草のスープ ポテトサラダ すいか	鮭わかめ おにぎり 麦茶	スパゲティ きび砂糖 油 じゃがいも 米	豚肉 鮭 わかめ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき きゅうり すいか	492/17.1/10.6/1.6	さつまいも フルーツ
							386/13.6/8.1/1.3	
24	金	ごはん ならの味噌汁 照り焼きチキン マカロニサラダ バナナ	お麩ラスク (のり塩バター) 牛乳	米 マカロニ きび砂糖 麩 バター	油揚げ 鶏肉 牛乳	白菜 きゅうり 人参 バナナ	606/26.0/24.0/1.3	おにぎり フルーツ
							440/19.0/17.1/1.0	
25	土	ごはん 麩のすまし汁 豚肉となすの味噌炒め じゃがバター フルーツ	シュガー トースト 麦茶	米 麩 きび砂糖 油 じゃがいも バター 食パン	豚肉	ほうれん草 茄子 玉ねぎ ピーマン フルーツ	565/19.9/17.1/1.7	おにぎり フルーツ
							429/15.5/13.4/1.3	
26	日							
27	月	ごはん えのきのスープ 鮭のオニオン焼き ほうれん草の白和え ヨーグルト	冷やし たぬきうどん 麦茶	米 油 きび砂糖 うどん 揚げ玉	鮭 豆腐 ヨーグルト	えのき コーン 玉ねぎ ほうれん草 人参 長ねぎ	549/25.9/9.1/3.0	おにぎり フルーツ
							412/19.8/6.7/2.4	
28	火	ごはん なめこの味噌汁 ハンバーグ きゃべつのガーリックソテー メロン	おさつサモサ 麦茶	米 油 きび砂糖 餃子の皮 さつまいも バター	豆腐 豚肉	なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ きゃべつ しめじ パプリカ メロン	418/14.9/11.6/0.9	おにぎり フルーツ
							301/10.7/8.4/0.7	
29	水	焼き鳥丼 しいたけの味噌汁 ひじきサラダ りんご	とうもろこし 麦茶	米 きび砂糖 油	鶏肉 ひじき 牛乳	長ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり 人参 きゃべつ りんご とうもろこし	545/21.2/23.0/1.2	おにぎり フルーツ
							420/16.2/13.7/0.9	
30	木	ごはん きゃべつの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のナムル すいか	ひじきごはん おにぎり 麦茶	米 油 きび砂糖	わかめ 豚肉 ひじき	きゃべつ ピーマン 玉ねぎ しめじ 小松菜 もやし 人参 すいか	427/13.5/16.5/1.1	おにぎり フルーツ
							316/10.4/12.7/0.8	
31	金	食パン オクラのスープ タンドリーチキン スパゲティサラダ バナナ	ポテトたこ焼き 麦茶	食パン きび砂糖 サラスパ 油 じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト ツナ ひじき 油揚げ	オクラ 玉ねぎ きゅうり 人参 バナナ	534/22.4/15.7/1.9	さつまいも フルーツ
							402/17.2/12.3/1.4	



平安時代に、「七夕そうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮内に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけでなく、卵やツナ、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。給食ではオクラを使って「そうめんのすまし汁」を提供します！

