

7がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをとのえる	(き) ねつや力となる		
3 (月)	ぎゅうにゅう リッチパン チリコンカン フレンチサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ いんげんまめ ロースハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	リッチパン じゃがいも あぶら	646 22.4 1.7	★ウォーターメロン (すいか) 水分が多く、ビタミンやミネラル をバランスよく含んでいます。種 のある中心部に近いところにおいしさ が集まっています。
4 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん かぼちゃのかきあげ きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう わかめ えび たまご ふたにく あぶらあげ	たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ きりぼしだいこんに たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく	アルファーカーマイ あぶら じゃがいも あぶら	630 20.8 1.9	★とうがらしの仲間、ピーマン からみのない大型とうがらしのな かまです。からくないので昔は、 「甘とうがらし」と呼ばれていまし た。
5 (水)	ぎゅうにゅう カレーうどん ほうれんそうともやし のサラダ じょうやまに	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ロースハム だいず かえりいりこ	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし コーン レモンかじゅう	うどん あぶら あぶら ごま あぶら	649 28.6 2.6	★今が旬! とうもろこし 食べごろは、ひげが茶色に色づく ころです。ひげの数は、粒の数と同 じなんですよ。
6 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん ひじきのゆかりふりかけ ジャンボしゅうまい かにたまスープ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん しろみざかなのすりみ とりミンチ エビ かにかまぼこ たまご	ゆかり たまねぎ グリンピース たまねぎ チンゲンサイ えのきだけ	むぎごはん ごま ごまあぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら あぶら	570 28.8 2.2	★白身魚のすり身は何の魚? 白身魚のすり身の正体は、スケト ウダラとイトヨリダイという魚で す。なんと、魚のすり身は海外でも 「surimi」で通用するそうです。
7 (金)	ジョア (プレーン) たこめし ぎゅうにくサラダ たなばたじる レモンカスタードタルト	ジョア (プレーン) たこ あぶらあげ ぎゅうにく かまぼこ	たなばたのひ とくべつきょうしょく! ほししいたけ にんじん もやし にんじん きゅうり こんにやく おくら たまねぎ ねぎ	アルファーカーマイ あぶら あぶら そうめん レモンカスタードタルト	577 21.4 3.6	★日本のめんの代表「そうめん」 七夕汁は、天の川にみたてたそう めんと星にみたてたオクラ入り。な んと、日本のめんは、このそうめん から始まったのです。
10 (月)	ぎゅうにゅう ピピンバ きのこスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう ふたにく きんしたまご ベーコン	こまつな にんじん もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ えのきだけ とうもろこし	ごはん ごま ごまあぶら あぶら	696 24.0 3.1	★とうもろこしは、野菜or主食? ゆでて食べるときは、野菜の仲間 にしていますが、世界には、ごはん やパンと同じ主食に使っている国も あります。
11 (火)	ぎゅうにゅう コッペパン イチジクジャム さかなのマリネ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ (しろみざかな) ふたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン はくさい にんじん もやし ニラ	コッペパン イチジクジャム あぶら ごまあぶら	577 27.4 2.1	★イチジク (無花果) 外からは花が見えることなく、果 実が発育するため、無花果という字 があてられました。今日のジャム は、広島県産のイチジクを使ってい ます。
12 (水)	ぎゅうにゅう なつやさいカレー えだまめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ きんしたまご	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン さやいんげん トマト えだまめ キャベツ きゅうり れいとうみかん	ごはん あぶら バター はるさめ ごまあぶら	680 20.8 1.9	★夏野菜満載メニュー この日の食材には、夏野菜がいっ ぱい! かぼちゃ、なす、ピーマン、 コーン、トマトなど。夏野菜は、色 鮮やかで、食欲をそそります。
13 (木)	ぎゅうにゅう やきめし キムチスープ だいがくかぼちゃ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ はくさい にんじん こまつな しめじ かぼちゃ	アルファーカーマイ あぶら あぶら あぶら くらごま みずあめ くらごとう	571 17.4 2.1	★大人気! キムチスープ このキムチスープは、キムチ鍋の 素を入れただけのスープ。白菜キム チは入っていません。なぜか、こ もたちに大人気のスープです。
14 (金)	ぎゅうにゅう ツナいり コールスパゲティ うすらたまごのスープ みかんケーキ	ぎゅうにゅう イカ ツナ フランクフルト うすらたまご きゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん さやいんげん ママレード みかんジュース	スパゲティ じゃがいも あぶら ホットケーキミックス バター	608 24.0 2.7	★暑い夏、パスタも食べやすく! この日のパスタは、カレースパイ スを効かせたコールスパ。食欲が落 ちる夏におすすめの一品です。

7月給食費 (調整月)

3420円

振替日は7月5日 (水) です。
手数料が10円必要です。

日にち ようび	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ	
	(あか) からだをつくる	(みどり) ちょうしをととのえる	(き) ねつや力となる			
17 (月)	海の日					
18 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのおこのみあげ わふうサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく みそ	食育の日「まごわやさしい」こんだて! べにしょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ごはん あぶら すりごま あぶら さといも あぶら	605 20.6 2.2	★ べにしょうがは、刻んで・・・ ちくわを青のり、紅しょうが、お 好みソースを混ぜた衣につけて、油 で揚げました。お好み焼きの味がし ますよ。
19 (水)	ぎゅうにゅう こくとうパン なすの トマトソースグラタン カレーポトフ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	なす たまねぎ トマト たまねぎ にんじん キャベツ	こくとうパン あぶら パンこ じゃがいも あぶら	630 26.0 2.9	★ グラタンもサイズを変えて・・・ グラタンのケースのサイズは2種 類。分量を計算して、低学年と高学 年で量を変えてつぎわけています。
20 (木)	ぎゅうにゅう ひやむぎ ホキのいそべあげ やきぶたサラダ	ぎゅうにゅう きんしたまご ホキ(しろみざかな) あおのり やきぶた	ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな もやし	ひやむぎ あぶら すりごま ごまあぶら	578 29.2 3.7	★ ひやむぎを冷たくおいしく。 さっぱり、そしてツルっと食べら れるひやむぎ。調理員さんが朝一番 につゆを作り冷やしています。



いよいよ夏本番です!

これからどんどん気温が高くなります。蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。こんなときこそ、規則正しい生活と、1日3回栄養バランスのとれた食事が大切なのです。今から、暑い夏に向けて体調管理に気を配り、みんな元気に楽しい夏休みを迎えましょう。



今月の献立紹介

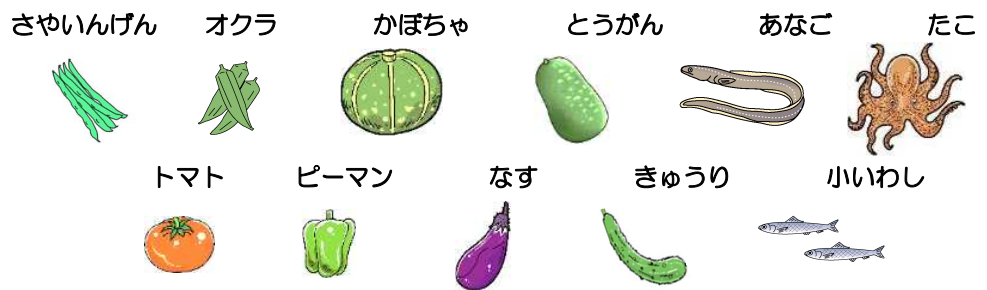
7月7日は七夕の日ですね。この日の給食は、「七夕の日特別給食」です。生のたこを使った広島県の郷土料理「たこめし」や、そうめん(天の川)とオクラ(星)を入れて夜空にみたてた「七夕汁」、それからお楽しみデザートもです。子どもたちには、「今日のたべもの教室」や給食放送で、七夕の行事のことや広島県の郷土料理のことを伝えていきたいと思えます。



夏野菜は「天然のクーラー」

7月の給食には、冷たい麺やさっぱりとした味付けの料理、カレー粉、豆板醤、チリパウダーなどの香辛料を使った料理を多く取り入れました。また、すいか、とうもろこし、なす、えだまめなど旬の野菜も多く登場します。海田町産の野菜も登場する予定です。

夏野菜は、体内の余分な熱を冷まし、調節するはたらきがあります。これらの野菜は、生で食べられたり、簡単にゆでただけで食べられたりするものが多いのも特徴です。暑い夏、たくさん食べて、からだの中から涼しくしましょう。また、夏野菜は、夏バテ防止にとっても効果がありますよ。

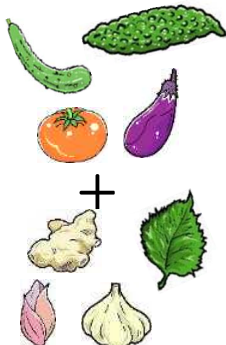


暑い夏を乗り切るぞ!

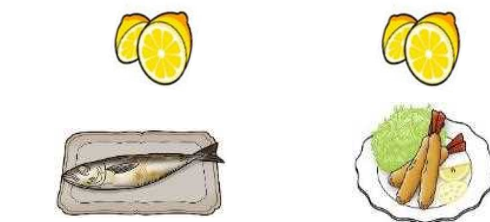
夏の食事のポイント!

ポイント① 夏野菜+香味野菜を活用!

夏は、水分たっぷりの夏野菜がたくさん出回ります。「食べる水分補給」ができるのが、夏野菜のよいところです。同じく、夏に美味しいしょうがやみょうが、しそ、にんにくなどの香味野菜を刻んだものを添えたり、かくし味に使って味のアクセントをつけると、食欲増加の効果大です。



ポイント② レモンの酸味を利用!



焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、サラダなどにレモンの絞り汁をかけます。さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

ポイント③ カレーマジックでもりもり!



野菜炒めや野菜スープなど、いつもの料理もカレー粉のひと振りでも華麗に変身します。にんにくやしょうがも風味をさらに増してくれます。

暑く蒸し暑い日が続くと、睡眠不足になりやすく、疲れもとれにくくなります。また、冷たい物や水分を多くとりがちになるので胃腸のはたらきが弱まり、そのままでは食欲も衰え、完全な夏バテになってしまいます。こうしたときこそ、食事作りをちょっと工夫し、しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。