

7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
1 ごはん 肉団子の中華スープ かぼちゃチーズフライ ぷるぷる寒天サラダ 小松菜の和え物 ぷるぷる寒天サラダには、こんにやく寒天が入っています。こんにやく寒天には食物繊維が多く、腸の調子を整える働きがあります。	2 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 さけのおろししょうゆかけ スパゲティナポリタン ブロッコリーのマリネ さけのおろししょうゆかけには、大根おろしを使用しています。大根おろしは、アミラーゼという消化酵素を含み、でんぷんの消化を助けます。さけの骨に気をつけて食べましょう。  1杯	3 コッペパン ジュリエンスープ 鶏肉の照り焼き ラタトゥイユ ミルククリーム ピクルス ラタトゥイユは、夏野菜の煮込み料理のことで、夏野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、トマトと一緒に煮込んで作ります。冷やしても温かくてもおいしく食べられます。	4 ごはん 豚肉のマスタード炒め いかナゲット チャプチェ あま夏みかん缶 ゆかりふりかけ あま夏は、夏みかんの枝変わりとして誕生しました。夏みかんに比べて酸味が少なく、食べやすいのが特徴です。  1杯	5 ごはん かき玉汁 星型ハンバーグのイタリアンソースかけ 切干大根のカレーツナマヨ和え いんげんのごま和え すりおろし洋なしゼリー 七月七日は七夕です。少し早いですが、七夕にちなんで、星型のハンバーグを出しました。七夕には、星がきれいに見えるといいですね。
8 ごはん レタススープ とんかつのソースかけ なすとピーマンのみそ煮 ブロッコリーのチーズソテー なすとピーマンは、どちらも夏が旬であり、夏野菜と呼ばれます。夏野菜には、その他にかぼちゃやトマトなどがあり、夏バテを防ぐビタミン類を多く含みます。	9 ごはん 米粉ポークカレー ほうれん草オムレツ 春雨サラダ れんこんのソテー 今日のサラダの春雨は、さつまいもと、じゃがいものでんぷんから作られていて、弾力がある食感です。  山盛り一杯	10 黒糖パン 豆腐入りごま 豆乳スープ ヤンニョムチキン 玉ねぎとウインナーのソテー チンゲン菜のサラダ アセロラゼリー ヤンニョムチキンは、コチジャンという味噌や、香辛料、にんにく、しょうがなどを使ったヤンニョムというタレを鶏肉のから揚げにかけて仕上げます。	11 ごはん うす揚げのすまし汁 ポークコロケ ひじきの煮物 フルーツミックス ひじきは海藻の一種で、日本で昔から食べられている食品です。カルシウムや食物繊維を多く含み、生活習慣病の予防に効果的です。	12 ごはん 牛どん 春巻き ツナサラダ 枝豆とコーンのソテー 今日の牛丼には、暑い中食欲が出るように、かくし味にしょうがを入れていただきます。ご飯にかけて食べてください。  1杯
 ごはんは写真の量を目安に盛り付けましょう	16 ごはん 豚汁 さばのみりんづけ 鶏肉と野菜の煮物 チンゲン菜とえのきのゆず風味和え チンゲン菜とえのきのゆず風味和えは、薄口しょうゆと砂糖で味付けし、ゆず果汁でさっぱりとした爽やかな風味に仕上げています。さばの骨に気をつけて食べましょう。 	17 コッペパン コンソメスープ フライドチキン ハムと玉ねぎのサラダ スラッピージョー りんご缶 スラッピージョーは、アメリカの料理で、ひき肉や玉ねぎで作ったミートソースのような料理です。パンにはさんで食べることが多いです。	18 ごはん マーボー厚揚げ 卵ロール ちりめんじゃこ と小松菜の炒め物 中華和え ちりめんじゃこも小松菜も、どちらもカルシウムを多く含んでおり、積極的に食べたい食品です。  1杯	お玉マークを目安に盛り付けましょう マークのない日は汁物です  1杯半



このマークのおかずは
小学校給食と同じメニューです

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
--	---	--	--



二学期が始まります

27 ごはん 夏野菜の米粉チキンカレー 白身魚フライ キャベツのマスタード和え ツナと人参の炒め物 ぶどうゼリー 米粉チキンカレーには、夏野菜のかぼちゃ、なす、ズッキーニが入っています。白身魚フライの骨に気をつけて食べましょう。  山盛り一杯	28 コッペパン コーンポタージュ キャベツミンチカツ ささみとわかめのサラダ チョコレートクリーム ブロッコリーの和え物 ブロッコリーについている小さな粒々は、その一つが花蕾(からい)と呼ばれる、花のつぼみです。そのままにしておくと、黄色い小さな花が咲きます。	29 ごはん 卵入り中華スープ バジルチキン ツナとごぼうのごまサラダ フルーツナタデココ 手作り昆布ふりかけ バジルチキンは、鶏肉にバジルという香草やレモン汁、塩などと一緒にオリーブ油で焼いたものです。バジルの爽やかな香りを楽しんでください。	30 ごはん プルコギ ポークぎょうざ 切干大根の肉みそ梅肉和え 切干大根は、食品中の水分を減らし、微生物の繁殖をおさえ、保存性を高めた乾燥食品です。  1杯
--	---	--	--

箸・ナフキンは毎日持ってきましょう スプーンマークの日はスプーンがあると食べやすいです

パンやふりかけ、デザート類の空袋や空容器は、牛乳パックとは別のビニール袋に入れましょう

ストローを使用した場合のゴミは、牛乳パックと同じビニール袋に入れてください