

7・8月 献立カレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。

月	火	水	木	金
 ごはんは 写真の量を目安に 盛り付けましょう	1 ごはん 豚どん 五目厚焼き卵 野菜炒め ごぼうサラダ	2 黒糖パン ジュリエンスープ ビーフコロッケ 豚肉のガーリックソテー カラフル野菜のサラダ	3 梅ちりごはん 厚揚げとキャベツの みそ炒め ピーマン肉づめフライ 切干大根の煮物 小松菜のおかか和え	4 ごはん 五目汁 さばのみりんしょうゆづけ もやしとウインナーのソテー きゅうりの梅肉和え アセロラゼリー
	豚どんは、たっぷりの豚肉と糸こんにゃくや玉ねぎを砂糖としょうゆの味付けで甘辛くたいたものです。ごはんにかけて食べましょう。1杯	カラフル野菜のサラダには、赤パプリカ・枝豆・とうもろこしが入っています。赤・緑・黄色とカラフルな色合いのサラダです。目でも楽しみながら食べましょう。	梅ちりごはんは、梅干しとちりめんじゃこ、青菜が入ったごはんです。暑い時期においしいいただける、さっぱりとした味付けのごはんです。1杯	きゅうりは夏が旬の野菜です。今日はわかめと一緒に梅肉であえています。梅にはクエン酸が含まれていて夏バテを予防してくれます。
7 《七夕メニュー》 ごはん とうがんのすまし汁 星型ハンバーグのおろしソースかけ 七夕ゼリー ツナとピーマンの炒め物 鶏そぼろ	8 ごはん 中華豆腐 いかナゲット チャプチェ あま夏みかん缶	9 コッペパン パンプキンスープ 鶏肉のバーベキュー ソースかけ ペペロンチーノ キャベツのサラダ	10 ごはん じゃがいもの塩こうじ煮 白身魚のフリッター マカロニサラダ チンゲン菜とコーンのソテー	11 ごはん 卵入り中華スープ ミンチカツ 三色ナムル ツナとキムチの炒め物 パインアップル缶
7月7日は七夕の日です。今日は七夕にちなんで星型のハンバーグ、七夕ゼリーです。短冊に願いは書きましたか？みんなの願いがかないますように。	チャプチェは、おとなりの国、韓国朝鮮の料理です。春雨と野菜や肉を甘辛い味付けでいためた家庭料理です。1杯	ペペロンチーノは、にんにくととうがらしをいため、スパゲティにからめたパスタ料理です。給食では食べやすいように、とうがらしは、ほんの少しになっています。	塩こうじは日本に昔から伝わる調味料です。米こうじ・塩・水を混ぜて発酵させて作られます。肉や魚をやわらかくし、うま味を引き出す働きがあります。1杯	ナムルはおとなりの国、韓国朝鮮の料理です。今日の三色ナムルは、緑、白、オレンジの食材を使っています。それぞれどの食材の色かわかりますか？
14 《終戦80年メニュー》 ごはん すいとん汁 さけの塩焼き ひじき豆 たくあんの和え物	15 ごはん タッカルビ チヂミ わかめのサラダ フルーツナタデココ	16 コッペパン オニオンスープ フライドチキン ラタトゥイユ ブロッコリーのチーズソテー	17 ごはん 米粉ポークカレー ほうれん草オムレツ 春雨のサラダ ベーコンとれんこんの ピリ辛炒め	マークのない日は 汁物です お玉マークを目安に 盛り付けましょう
今年は第二次世界大戦が終戦し80年の節目の年です。すいとんは小麦粉を水でこねて汁と一緒に煮たものです。当時すいとんは米の代用品としてよく食べられました。よくかんで食べましょう。	わかめはよく食べる代表的な海そうです。カルシウムや食物せんいが多くふまれています。6つの食品群では第2群の食品です。1杯	夏野菜がおいしい季節になりました。今日のラタトゥイユには、夏野菜のなす、ピーマン、トマトが入っています。	れんこんの穴は、空気の通り道です。れんこんは泥の中で育ちますが、葉でとり入れた空気中の酸素を泥の中の地下茎(ちかけい)や根までいきわたらせる役目があります。山盛1杯	1杯半
暑さに負けない 夏休みの すごし方				
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。		冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいも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。		8月 二学期が始まります		
26 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あえ ほうれん草のごまあえ すりおろしりんごゼリー	27 コッペパン ミネストローネ 鶏肉のレモンソースかけ バジルスパゲティ ブロッコリーのサラダ	28 ごはん トックスープ ポークしゅうまい ツナとこんにゃく寒天の サラダ じゃこピーマン	29 ごはん スタミナ炒め いかフライ ささみサラダ 枝豆	
夏野菜の米粉チキンカレーは、米粉でとろみをつけたカレーです。小麦が食べられない人も食べられます。山盛1杯	バジルは緑黄色野菜のひとつです。緑色があざやかで、さわやかな香りがします。ピザやスパゲティなどによく使われます。	トックは、おとなりの国、韓国朝鮮のおもちです。米を粉にし、水と一緒にこねたものを蒸して作ります。いろいろな形があります。	枝豆は、大豆を若いうちに収穫したものです。夏が旬の野菜です。そのまま成長させると秋には大豆として収穫できます。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
魚マークの日は、骨に気をつけて食べましょう

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