

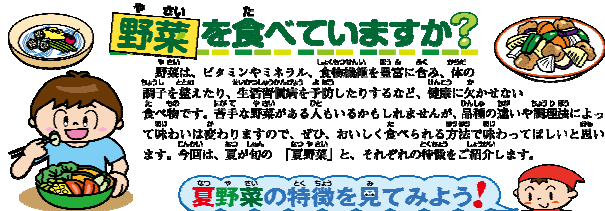
7月学校給食献立表

【 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
1	火	ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ そうへいじる	きゅうにゅう あじ ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ピーマン たまねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん だいこん ねぎ	460
2	水	タコライス きゅうにゅう たまごのはるさめスープ	ぶたにく だいす チーズ きゅうにゅう とうふ たまご	ごはん はるさめ かたくりこ	たまねぎ トマト キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	456
3	木	ごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき ゴーヤチャンプル なつやすみのすましじる	きゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ テンメンジャン かつおぶし めかぶ かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ゴーヤ にんじん とうがん しいたけ モロヘイヤ	439
4	金	パン きゅうにゅう とりにくのあまからに やさしいマリネ フォー	きゅうにゅう とりにく ベーコン	パン あぶら さとう かたくりこ ごま フォー	しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり もやし たまねぎ きくらげ レモン チンゲンサイ	505
7	月	ごはん きゅうにゅう おほしさまコロッケ ひじきとチーズのあえもの そうめんじる たなばたゼリー	きゅうにゅう ひじき チーズ かまぼこ	ごはん コロッケ あぶら さとう ごまあぶら そうめん たなばたゼリー	ブロッコリー コーン だけのこ にんじん えのきたけ オクラ	510
8	火	かんぱちそぼろどん きゅうにゅう とうがんスープ	かんぱち たまご きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうが こまつな とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	446
9	水	チキンライス きゅうにゅう だいすサラダ ブラウنشチュー	きゅうにゅう ツナ だいす ぶたにく	ごはん ドレッシング じゃがいも あぶら ハヤシルウ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー	505
10	木	ごはん きゅうにゅう さばのしおやき かいそうサラダ ぶたにくとトマトのすきやき	きゅうにゅう さば かいそう ぶたにく あつあげ	ごはん ごま さとう	きゅうり コーン しらたき たまねぎ トマト しいたけ ねぎ	478
11	金	パン きゅうにゅう ジャージャーめん れんこんチップス	きゅうにゅう とりにく テンメンジャン	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり れんこん	592
14	月	ごはん きゅうにゅう マーボーなす パンパンジーサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいす テンメンジャン みそ とりにく かんてん	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	にんにく しょうが ほししいたけ だけのこ たまねぎ なす ピーマン にんじん きゅうり	448
15	火	ゆかりごはん きゅうにゅう しいらのたつたあげ こんぶあえ かぼちゃのみそしる	きゅうにゅう しいら しおこんぶ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま	あかしそ しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ しめじ ねぎ かぼちゃ	440
16	水	なつやすみカレー きゅうにゅう マカロニサラダ	とりにく きゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ ドレッシング	たまねぎ にんじん なす スッキーニ きゅうり コーン	487
17	木	ごはん きゅうにゅう ヤクルト ハンバーグのケチャップソースがけ まめいっはいサラダ コンソメスープ	きゅうにゅう ハンバーグ だいす ソーセージ	ごはん ヤクルト さとう かたくりこ ドレッシング	えだまめ コーン たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー	505
簡易給食 (～9日)		チキンライス ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	354
簡易給食 (10日～)		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいす	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	351

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。味付けに関しましては、年齢に配慮したものとなっております。)



夏野菜の特徴を見てみよう!

きゅうり 約95%が水分で、カリウムが多く含まれ、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。	トマト 赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果がある。うま味成分「グルタミン酸」を豊富に含むのが特徴。	なす 日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という抗酸化成分が豊富で、生活習慣病の予防に役立つ。
かぼちゃ 保存がきく。秋の代表野菜。寒くなったことから冬に食べる風習がある。オレンジの色素「βカロテン」は体脂肪を減らす働きがあり、目や皮膚の健康を保つ。	ピーマン 未熟なうちに収穫するため、独特の辛味があるが、ビタミンCやβカロテンを多く含む。辛味成分が胃腸を温め、消化を助ける。	とうもろこし 500年ほど前から食べられてきた。小麦や大豆などの穀物と違い、世界で唯一の「完全栄養食品」で、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という品種の強い特徴。
ゴーヤ 「苦肉」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。	オクラ ぬめり成分のペクチンが、おなかの調子を整えてくれる。油揚げの代わりに「板ずり」することで、表面のぬめりが取れ、色鮮やかになる。	えだまめ 大豆の未熟なものを煮たもので、糖質とたんぱく質のバランスが良く、腸の働きを助ける。大豆由来のたんぱく質と、大豆由来の脂質が豊富で、生活習慣病の予防に役立つ。

世界の料理～ベトナム～



ベトナムは、東南アジアの東部にある、南北に細長い国です。食事に、はしや茶わんを使い、米を主食とすることやお茶を飲むことなど日本と食文化が似ています。また、米を使った料理が多いのも特徴で、ライスペーパーを使った「生春巻」や、米粉を使ったお好み焼き「バインセオ」などがあります。7月の給食では、米からできた平たい麺「フォー」が入ったスープが登場します。また、味付けした鶏肉や、野菜をパンにはさんで、ベトナムのサンドウィッチ「バインミー」のように食べてみましょう。

いいことたくさん! 魚パワー!



魚にはたくさんの栄養があります。給食では、いろいろな味付けをして食べてもらえようとして工夫しています。

- ☆1日 あじのなんばんづけ
- ☆3日 さわらの西京焼き
- ☆8日 かんぱちそぼろ丼
- ☆10日 さばの塩焼き
- ☆14日 しいらの竜田揚げ

..... 魚の栄養.....

血や体をつくるたんぱく質
体の調子を整えるビタミン
脳の発達を助けるDHA や EPA



血の材料になる鉄分
骨を作り、丈夫にするカルシウム