

# 7月の献立目標 夏野菜で暑さをふきとばそう

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ  ん  だ  て  め い	ざいりょうめい			ねつりょう	たんぱくしつ	えんぶん	基本献立	ひとくちメモ
		あ か	き	み どり					
		ちやにくになるもの	ちからやねつになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	キロカロリー	グラム	グラム		
1金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり ぐたくさんじる ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さとう、あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ だいこん、こんにゃく しめじ、ゴーヤ	(小)580 (中)733	23.8 29.1	1.7 2.1		<b>夏野菜を食べて夏バテしない体にしよう!</b>  太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれているので、夏バテ予防に効果的です。夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。  
4月	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに かぼちゃとじゃがいものそぼろに きゅうりとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、ぶたにく ちりめん、わかめ	こめ さとう、ごま じゃがいも、あぶら はるさめ	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、こんにゃく きゅうり	631 802	22.5 27.6	1.9 2.4		
5火	ぎゅうにゅう ちからみなざる!げんきもりもりカレーラーメン キャベツとちりめんのサラダ しっとりヨーグルトケーキ	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ちりめん、たまご ヨーグルト	ちゅうかめん さとう こむぎこ あぶら	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、キャベツ しいたけ、しめじ、もやし こまつな、りんごジュース	638 784	23.3 28.4	2.4 3.2		
6水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりにくとなつやさいのスープに わかめサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ、わかめ	こめこパン じゃがいも あぶら、ごま さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ セロリ、とうがん、キャベツ トマト、きゅうり ぶどうジュース	601 797	26.6 34.8	2.5 3.5		
7木	ぎゅうにゅう <b>ちらしずし</b> <b>こえびとなすのかきあげ</b> <b>たなぼたじる</b>	ぎゅうにゅう あぶらあげ むきえび、たまご かまぼこ	こめ さとう こむぎこ、でんぷん あぶら、はるさめ	にんじん、さやいんげん ごぼう、しいたけ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ なす、オクラ	623 803	17.9 22.1	2.6 3.1	今月の食材  <b>ゴーヤ</b>  ゴーヤのビタミンCは、熱を加えてもこわれにくいので、油で揚げても、いためても栄養満点! 1日に、ゴーヤチップスで登場します。	
8金	ぎゅうにゅう、 <b>ごはん</b> さばのしおやき、だいこんおろし きゅうりのピリッとづけ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ、わかめ	こめ さとう あぶら じゃがいも	だいこん、きゅうり、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	613 770	26.6 31.5	2.7 3.4	①★	
11月	ぎゅうにゅう、ごはん もりもりたべるくんぷりかけ ぶたにくとやさいのさっぱりあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく、とうふ たまご、わかめ	こめ ごま、あぶら さとう でんぷん	こまつな、にんじん、にんにく しょうが、こんにゃく もやし、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、えのきたけ	624 788	25.6 31.4	1.8 2.5		
12火	ぎゅうにゅう あおじそふうみのスパゲティ トマトいりオムレツ ツナサラダ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく たまご、チーズ ツナ	スパゲティ あぶら さとう	にんじん、ピーマン、あおじそ にんにく、たまねぎ、しめじ トマト、キャベツ、きゅうり	583 743	31.5 40.4	2.3 3.1	今月の郷土料理  <b>14日(木) 瀬戸内海地域「こいわしのてんぷら」</b>	
13水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぼちゃのシチュー こまつなとひじきのサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム あぶらあげ、ひじき	コッペパン こむぎこ、バター あぶら、さとう ごま	にんじん、かぼちゃ たまねぎ、マッシュルーム こまつな、キャベツ すいか	621 794	21.7 26.6	2.2 3.2	⑦	
14木	ぎゅうにゅう、 <b>ごはん</b> <b>こいわしのてんぷら</b> だいずいりおひたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご だいず、かつおぶし わかめ、とうふ、みそ	こめ こむぎこ、でんぷん あぶら さとう	こまつな、にんじん もやし、ねぎ、たまねぎ しめじ	631 802	25.1 30.9	2.0 2.6	⑧	
15金	ぎゅうにゅう チキンピラフ あつくもえる!!Cスープ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ バター じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ピーマン トマト、しょうが、にんにく キャベツ、しいたけ とうもろこし	597 743	20.3 24.2	1.6 2.1	④	
19火	ぎゅうにゅう、 <b>ごはん</b> あげあげちくわ <b>かみかみあえ</b> とうがんじる	ぎゅうにゅう ちくわ、あおのり ちりめん とりにく、とうふ	こめ こむぎこ、あぶら さとう アーモンド	こまつな、にんじん キャベツ、とうもろこし ねぎ、しいたけ こんにゃく、とうがん	622 814	22.0 28.4	2.4 3.3	■	
20水	ぎゅうにゅう、ナン バターチキンカレー まめのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム、ツナ しろいんげんまめ	ナン じゃがいも、バター あぶら さとう	にんじん、トマト にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり みかんジュース	649 800	22.8 27.8	2.0 2.5		

- ★ 8日は栗谷産のお米を使用しています。
- ◎ 14日は広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。
- 毎月19日は食育の日・かみかみ献立です。

## 7日(木) セタこんだて

ちらしずし・かきあげには、夏野菜(さやいんげん、とうもろこし、なす)が入っています。  
セタ汁は、春雨を天の川に、人参とかまぼこを短冊に見立てました。切り口が星の形のオクラも入っています。また、星型に抜いた人参が入っていたらラッキーです☆

梅雨が明けると、暑い夏がやってきます。  
水分をしっかりとって、熱中症を予防しましょう!  
のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲むことがポイントです!

