

# 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		
3月	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり かきたまじる ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ たまご、わかめ	こめ さとう あぶら でんぷん	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、えのきたけ ゴーヤ	(小)571 (中)725	25.4 31.2	1.6 2.2		<b>夏野菜を食べて夏バテしない体になろう!</b> 太陽をいっぱいあびて育った夏野菜は、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 わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか、ぶたにく たまご、チーズ ちりめん、わかめ	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	572 733	31.2 39.9	2.4 3.1		
5水	ぎゅうにゅう タコス やさいスープ クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぎゅうにく、ぶたにく	トルティーヤ あぶら じゃがいも さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ セロリ、とうもろこし パインジュース	568 719	23.6 29.1	2.7 3.4		
6木	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	591 750	22.5 27.8	1.8 2.4	★	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、炒めても栄養満点！3日に『ゴーヤチップス』で登場します。
7金	ぎゅうにゅう ちらしずし こえびとなすのかきあげ たなぼたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ 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	587 754	16.9 20.8	2.5 3.1		
10月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ ぶたにくとやさいのさっぱりあえ とうがんじる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく とりにく、とうふ	こめ ごま あぶら さとう	にんじん、にんにく、しょうが こんにゃく、もやし、きゅうり とうもろこし、ねぎ、しいたけ とうがん	570 723	24.0 29.2	1.9 2.3	★	
11火	ぎゅうにゅう、ごはん こいわしのてんぷら きゅうりのピリッとづけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご とうふ、みそ	こめ こむぎこ、でんぷん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ たまねぎ、しめじ	580 737	22.8 27.9	2.1 2.7	◎	
12水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぼちゃのシチュー まめのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、なまクリーム しろいんげんまめ、ツナ	パン こむぎこ、バター あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、ぶどうジュース	612 788	22.3 27.7	2.1 3.0	⑦	今月の郷土料理 <b>11日(火)「こいわしのてんぷら」</b> 瀬戸内海地域 『こいわしのてんぷら』は、広島県瀬戸内海地域の郷土料理です。広島県では、かたくちいわしのことを「こいわし」と呼び、昔から新鮮なものを刺身にしたり、天ぷらにしたりして食べてきました。天ぷらにすると骨ごと食べられるので、カルシウムたっぷりです。よくかんで味わって食べましょう。
13木	ぎゅうにゅう、ごはん あつあげとなすのちゅうかに ちりめんサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ みそ、ちりめん、わかめ	こめ さとう、でんぷん あぶら、ごま	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす しめじ、キャベツ、きゅうり とうもろこし	619 774	24.8 30.4	1.7 2.1		
14金	ぎゅうにゅう スタミナどんぶり やさいのナムル にらたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ、たまご	こめ さとう あぶら、ごま でんぷん	にんじん、ピーマン、にんにく しょうが、たまねぎ、こまつな だいこん、もやし、にら きくらげ	585 738	25.3 31.1	2.3 2.9		
18火	ぎゅうにゅう、ごはん あじのあますあんかけ おひたし すましじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし、かまぼこ とうふ、わかめ	こめ でんぷん さとう あぶら	ほうれんそう、にんじん キャベツ、もやし、たまねぎ えのきたけ	568 711	24.9 30.2	1.9 2.6	★	
19水	ぎゅうにゅう、こめこパン とりにくとまめのスープに かみかみサラダ すいか	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ とりにく、ちりめん	パン じゃがいも、あぶら さとう アーモンド	にんじん、にんにく、たまねぎ セロリ、しめじ、キャベツ きゅうり、とうもろこし すいか	606 800	29.1 37.8	2.4 3.4	■	
20木	ぎゅうにゅう なつやさいかレーライス きゅうりとちくわのサラダ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	こめ、むぎ じゃがいも、バター こむぎこ、あぶら さとう	にんじん、かぼちゃ、にんにく しょうが、たまねぎ、なす りんご、キャベツ、きゅうり みかんジュース	594 767	19.5 23.8	1.8 2.3	③	

- ★ 6・10・18日は栗谷産のお米を使用しています。
- ◎ 11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。
- ※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

## 7月7日は七夕

天の川の両岸に離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ、天の川を渡って会うことができる日です。『七夕汁』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☆

## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水かわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

