

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					
1月	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう 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 くきわかめ ぶたにく とりにく、とうふ	こめ さとう あぶら ごま	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	(小)572 (中)722	24.1 29.6	2.6 3.4	④	夏野菜を食べて夏バテしない体をつくろう! 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。家庭でも夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう！ 
2火	ぎゅうにゅう えびチャーハン ワントンスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう えび ぶたにく だいず	こめ あぶら ワントンのかわ でんぶん、さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ とうもろこし、チンゲンサイ もやし、しいたけ、しろねぎ	576 733	21.5 26.4	2.1 3.0		
3水	ぎゅうにゅう、コッペパン トマトいりオムレツ ごぼうサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ツナ ぶたにく	パン あぶら さとう、ごま じゃがいも	トマト、たまねぎ、にんじん こまつな、ごぼう、キャベツ セロリ	575 724	27.6 33.7	2.7 3.4		
4木	ぎゅうにゅう、ごはん かぼちゃとじゃがいものそぼろに ごますあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かえりいりこ	こめ じゃがいも、さとう あぶら、ごま アーモンド	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり	618 784	24.9 30.8	1.5 2.0		
5金	ぎゅうにゅう ちらしずし たなぼたじる ほしぞらケーキ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご	こめ さとう、はるさめ こむぎこ、あぶら バター、アーモンド	にんじん、さやいんげん ごぼう、しいたけ、オクラ とうもろこし、たまねぎ	611 786	17.1 20.9	2.5 3.0	今月の食材 ゴーヤ 	
8月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり とさあえ ゴーヤチップス	ぎゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん、ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ もやし、ゴーヤ	577 732	23.3 28.5	1.8 2.3	ゴーヤに含まれるビタミン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！ 給食では、薄くスライスしたゴーヤを油で揚げた『ゴーヤチップス』が、8日に登場します。	
9火	ぎゅうにゅう、むぎごはん てづくりふりかけ よしのに かきたまじる	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく、あぶらあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ ごま、あぶら じゃがいも、さとう でんぶん	にんじん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	588 758	23.3 28.8	1.8 2.3	⑥	
10水	ぎゅうにゅう、くろパン ポークビーンズ わかめサラダ ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく ツナ、わかめ	パン じゃがいも、さとう あぶら、ごま	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ もやし、とうもろこし	637 792	27.1 33.4	2.3 3.1	今月の郷土料理 12日(金) 瀬戸内海地域「小さいわしの天ぷら」 『小さいわしの天ぷら』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「小さいわし」と呼び、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。 	
11木	ぎゅうにゅう、ごはん ぶたにくとあつあげのみそに きりほしだいこんのナムル りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、キャベツ しめじ、こまつな、もやし きりほしだいこん、りんご	592 745	23.2 28.6	1.7 2.1		
12金	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 とんじる	ぎゅうにゅう こいわし、たまご ぶたにく あつあげ、みそ	こめ こむぎこ、でんぶん あぶら さとう	きゅうり、にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう、しいたけ こんにゃく	590 750	24.0 29.4	2.1 2.7	◎★	
16火	ぎゅうにゅう なつやさいポロネーゼ ツナサラダ フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	スパゲティ あぶら さとう、ごま じゃがいも	にんじん、ピーマン、トマト たまねぎ、しょうが、にんにく なす、セロリ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり	577 741	25.5 32.8	1.8 2.6	⑦	
17水	ぎゅうにゅう、コッペパン かぼちゃのシチュー いろどりサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	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、こまつな キャベツ、とうもろこし すいか	586 750	21.3 26.3	2.2 3.1	⑦	
18木	ぎゅうにゅう、 ごはん さばのしょうがふうみやき だいずいりおひたし とうふじる	ぎゅうにゅう さば だいず、かつおぶし わかめ、とうふ	こめ さとう	しょうが、こまつな、にんじん もやし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ	578 723	27.8 33.4	1.8 2.2	★	
19金	ぎゅうにゅう なつやさいかレーライス かみかみサラダ クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ、むぎ じゃがいも、バター こむぎこ、あぶら さとう、アーモンド	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、きゅうり、キャベツ とうもろこし、パインジュース	601 774	19.8 24.1	1.8 2.3	③■	

- ★ 12・18日は粟谷産のお米を使用しています。
- ◎ 12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。

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。

7月7日は七夕



今年は、5日(金)が七夕献立です。
『七夕汁』は、春雨を天の川に、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。ラッキーな人には、星型に型抜きした人参が入ってるかも!?
デザートには、夜空に星がちりばめられている様子をイメージした『星空ケーキ』がおすすめです☆