



7月よていこんだてひょう・食育だより

7月の献立 ここがポイント

☆歯の衛生週間があります。「日本列島カミカミの旅」と題し長野県と他県に
ちなんだ献立となっています。
☆夏野菜をたくさん使った献立になっています。

よていこんだて			血や肉になる	体の調子を整える	熱や力になる	栄養価	ひとことメモ
日	主食	牛乳	赤の仲間	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
歯の衛生週間メニュー 主食:ごはん・パン・麺 主菜:魚・肉・卵・豆の料理 副菜:野菜・きのこの料理 汁物:みど汁・すまし汁・スープなど デザート:果物・ゼリー・ケーキなど							今週は歯の衛生週間 「日本列島カミカミの旅」 1日は茨城県、2日は長野県 3日は鹿児島県にちなんだ カミカミ献立です。
1水	ごはん		牛乳,ほっけ,ツナ 鶏肉,みそ	れんこん,キャベツ きゅうり,にんじん コーン,だいこん ごぼう,ねぎ	ごはん,砂糖 ノンエッグマヨ 油,さつまいも こんにゃく	565 kcal 24.7 g 15.6 g 1.7 g	
2木	スタミナタンメン		牛乳,豚肉,みそ	にんにく,しょうが,玉葱 にら,にんじん,もやし こまつな,しななく セロリ,パセリ	タンメン ノンエッグマヨ 砂糖,じゃがいも 油	597 kcal 19.3 g 21.9 g 2.1 g	
3金	ごはん		牛乳,きびなご 豚肉,豆腐,みそ	にんにく,しょうが きゅうり,にんじん コーン,だいこん ごぼう,ねぎ	ごはん,かたくり粉 油,砂糖,ごま つきこんにゃく さつまいも	594 kcal 24.7 g 16.8 g 2.0 g	
6月	ごはん		牛乳,豆腐,鶏肉 みそ,わかめ, かまぼこ	玉葱,にんじん,キャベツ きゅうり,だいこん えのき,ねぎ	ごはん,米粉 ごま油,砂糖 かたくり粉	644 kcal 22.7 g 23.1 g 2.0 g	揚げ豆腐にする時は、 豆腐を布などに包んで ギュッと強く絞ったしぼ り豆腐を使っています。
7火	コッペパン		牛乳,鶏肉,チーズ ソーセージ,寒天	しょうが,にんにく マーマレード,キャベツ きゅうり,にんじん コーン,オクラ,玉葱	コッペパン,砂糖 油,トック	666 kcal 28.9 g 19.9 g 2.8 g	今日は七夕ですね。 七夕献立にしました。 星☆がたくさん献立 になっています。
8水	しゃきしゃきたらこごはん		牛乳,たらこ,卵 チーズ,ハム,のり 凍り豆腐,みそ	れんこん,コーン えだまめ,玉葱,だいこん パセリ,キャベツ きゅうり,かぶ,にんじん しそ葉,こまつな	ごはん,油,砂糖 ノンエッグマヨ じゃがいも	652 kcal 31.2 g 25.2 g 3.8 g	歯の日の今日は シャキシャキ歯ごたえ のれんこんをごはん に入れますよ。
9木	ツナにゅうめん		牛乳,ツナ,なると 竹輪,ハム	玉葱,しいたけ ほうれんそう,ねぎ セロリ,ズッキーニ にんじん,きゅうり	にゅうめん じゃがいも 油,砂糖	635 kcal 20.1 g 18.8 g 2.3 g	夏野菜を使って 夏のかき揚げを 作ります！
10金	ごはん		牛乳,豚肉 ソフトチキン,豆腐 みそ,豆乳	玉葱,にんじん ズッキーニ,ピーマン もやし,こまつな キャベツ,ねぎ	ごはん,ごま,砂糖 油,こんにゃく	596 kcal 25.1 g 20.6 g 2.2 g	ズッキーニは、見た 目はきゅうりにそっ くりですが、実はカ ボチャの仲間です。
13月	ごはん		牛乳,さかな,鶏肉 ひじき,大豆,みそ 寒天	梅,しそ葉,にんじん しいたけ,玉葱,キャベツ かぼちゃ,みかん缶	ごはん ノンエッグマヨ 油,こんにゃく 砂糖	654 kcal 28.9 g 18.6 g 2.4 g	郷土食は寒天です。 5年生が行った西伊豆 でとれる天草から 作られています。
14火	コッペパン		牛乳,生揚げ チーズ,ソーセージ	にんにく,玉葱,トマト缶 ピーマン,しめじ キャベツ,セロリ,パプリカ きゅうり,にんじん,えのき コーン,レタス	コッペパン 油,砂糖	599 kcal 24.3 g 24.3 g 3.0 g	生揚げに手作り ピザソースとチーズ をのせて焼く ピザトーストです！
15水	ガバオライス		牛乳,鶏肉 大豆ミート,ハム	にんにく,玉葱,ピーマン パプリカ,にんじん キャベツ,きゅうり コーン	ごはん,油 はるさめ 砂糖	612 kcal 24.3 g 17.3 g 1.5 g	タイの代表的な人気料 理「ガバオライス」と 給食用のガリガリ君 お楽しみに♪
16木	しおラーメン		ジョア,豚肉 あさり,たまご クリーム昆布	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,キャベツ,ねぎ メンマ,コーン,葉ねぎ きゅうり	ラーメン,油	531 kcal 21.5 g 15.4 g 2.8 g	おかかコcottは、卵の上に クリームとしょうゆ、おかか、 葉ねぎをのせてスチームを かけながら焼く卵料理です。
17金	ごはん		牛乳,鶏肉,竹輪 生揚げ,わかめ,卵	しょうが,にんにく,玉葱 きゅうり,セロリ パプリカ,レモン にんじん,しいたけ	ごはん,はちみつ かたくり粉,油 砂糖	656 kcal 26.3 g 26.8 g 2.1 g	山賊焼きと言いま すが、お肉をタレに漬 込んでから揚げる塩尻 発祥のお料理です。
21火	パインパン		牛乳,鶏肉 ヨーグルト ベーコン,チーズ ソーセージ	レタス,きゅうり ブロッコリー,にんにく レモン,玉葱,トマト ズッキーニ,キャベツ	パインパン ノンエッグマヨ コーンフレーク パン粉,油	649 kcal 33.3 g 26.1 g 3.1 g	パン粉とコーンフレーク を衣にして焼き上げるカ リカリチキン。カリカリ の食感をお楽しみに♪

22 水	ごはん 	てづくりルウのカレー〜なつやさい つぼづけあえ すいか 旬	牛乳、豚肉 ヨーグルト チーズ	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、かぼちゃ ズッキーニ、なす、ピーマン トマト缶、つぼづけ もやし、キャベツ、すいか	ごはん、小麦粉 バター、油	637 kcal 20.8 g 19.6 g 2.0 g	すいかも洗浄酢 で消毒してから 切り分けて いますよ。 旬
23 木	ごもくうどん 	ミルクビーンズ きりぼしだいこんのマヨごまサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ 大豆、練乳 脱脂粉乳 ソフトチキン	玉葱、にんじん、しいたけ ほうれんそう、ねぎ、大根 キャベツ、きゅうり コーン	うどん、砂糖 かたくり粉 ノンエッグマヨ ごま、油	620 kcal 26.9 g 20.8 g 1.9 g	1学期最後の給食です。 夏休み中は、暑くても しっかり 3食食べましょう！

＊献立は、都合により変更することがあります。

☆ 7月の平均栄養価は、エネルギー619kcal、たんぱく質25.2g、脂質20.7g、塩分2.4gです。

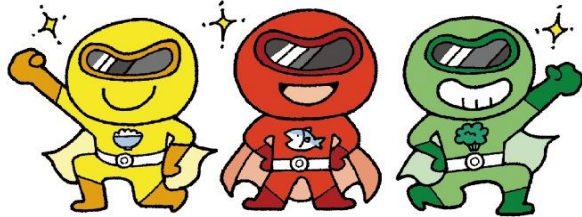
☆ 8のつく日は歯の日です。歯に関係する献立の日に かみじょう君がいます。

7月の食育目標は「歯を丈夫にしよう。 暑さに負けない食事をしよう。」です。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食
べる機会が、多くなっていますか？ 暑
い時こそ、栄養バランスよく食べること
が大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでた
んぱく質やビタミンなどを補うようにし
ましょう。



ちょい足して 野菜をとろう

さばのみそ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食
べるのではなく、根菜類
などの野菜と水を加え
て煮込むと、立派なお
かずになります。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで
加熱したりした野菜を
カップめんの中に加え
ましょう。食べごたえ
がアップします。



ほんごうしょうがっこう きゅうしよくしつ 本郷小学校の給食室に

あたら
新しいスチームコンベクションオーブンが入りました♪



あたら
新しいオーブンは、スチーム
機能がついています。

30年近く、本郷小で
働いてくれたコンベクシ
ョンオーブン。
「ありがとう」と伝え、
運び出されていきました。



これから蒸気と熱風
の力で、お肉も魚
もさらにおいしく
仕上がります。いま
で以上においしい
給食を届けるため
に頑張ります！