



7月 予定献立表

平成29年度

今月のめあて すききらいをしないでたべよう

給食回数 12 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こ ん だ て 名	牛 乳	つ か う も の (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
3 月	きびごはん のりのつくだにとんじる あじのフライ ひじきにくだもの	○	のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ こんぶ あじ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう ながねぎ グリーンピース みしょうかん	
4 火	スパゲッティにくみそかけ(めん・ぐ) たまごとうふのスープ やさいソテー えだまめ	○	ぶたにく だいたい みそ たまご とうふ こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ながねぎ にんじん こまつな キャベツ あかピーマン もやし さやいんげん えだまめ	5日 ラトウユウ 南プロヴァンス地方の煮込み料理です。夏野菜をたくさん使用して作ります。
5 水	まるパン やさいスープ たっぷりやさいのやきメンチ ラトウユウ	○	とうふ とりにく こんぶ ぶたにく だいたい おから ぎゅうにゅう	ぼん でんぶん パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	だいこん こまつな にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ ピーマン ズッキーニ なす トマト かぼちゃ トマトピューレ	
6 木	ウイナーピラフ チャプスイ じゃがいもとアスパラのソテー くだもの	○	レバーソーセージ ぶたにく えび とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース ほしいたけ キャベツ こまつな もやし たけのこ グリーンアスパラ メロン	7日 セタ汁 ひやむぎを天の川、オクラを星にみたてた汁物です。
7 金	まぜまぜちらし(すめし・ぐ) たなばたじる いかのいそべあげ きゅうりのだいこんのかわりつけ	○	こうやどとうふ こんぶ わかめ いか あおのり たまごぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ひやむぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら	かんぴょう にんじん ほしいたけ れんこん ごぼう こまつな ながねぎ オクラ きゅうり だいこん	
10 月	むぎごはん てつかみそ とうふのスープ ししゃものピリからあげ しのだに	○	だいたい ちりめんじゃこ とうふ わかめ こんぶ ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう ごま でんぶん あぶら じゃがいも	ながねぎ こまつな たまねぎ さやいんげん ほしいたけ にんじん	
11 火	しょくパン とうがんのスープ てづくりトマトジャム とりのおろしネギソースやき じゃがいもソテー	○	ベーコン こんぶ とりにく ハム ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも でんぶん	とうがん ながねぎ にんじん こまつな トマト レモン だいこん キャベツ ピーマン	11日 手作りトマトジャム 市内産の不揃いトマトを湯剥きして作る手作りジャムです。
12 水	ひやしちゅうかさば (めん・にく・やさい・タレ) ちゅうかソテー えだまめ	○	ぶたにく わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし にんじん こまつな たけのこ えだまめ	
13 木	ベジタブルピラフ やさいのスープ にくだんごのちゅうかいため くだもの	○	えび こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース こまつな ながねぎ たけのこ ブロッコリー ほしいたけ みしょうかん	18日 夏野菜カレーライス カレーのルーは玉ねぎを2時間くらい銚色になるまで炒めて旨味と甘味を出します。
14 金	はつかげんまいごはん みそする ぶたにくのバーベキューソース きりほしだいこんに くだもの	○	みそ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 はつかげんまい じゃがいも あぶら さとう	えのきたけ ながねぎ だいこん たまねぎ ピーマン パセリ きりほしだいこん にんじん こまつな メロン	
18 火	なつやさいカレーライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ こむぎこ バター あぶら さとう ドレッシング	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな すいか	
19 水	なすマーボーあんかけやさきそば (めん・ぐ) やさいソテー とうもろこし フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいたい みそ いか フローズンヨーグルト	むしちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	なす ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ もやし キャベツ こまつな とうもろこし	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 都合により材料が変更することがあります

* 今月の平均(中学年) エネルギー 644kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.8g

夏野菜がたくさん登場します

トマト・なす・きゅうり・ゴーヤ・おくら・冬瓜 とうもろこし・枝豆など、市内産のものがたくさん登場します！！

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜の数々は、暑さに負けない身体づくりに欠かせないビタミン・ミネラルの補給源です。水分も多く含むので体温を下げるなどの効果もあるので、毎食上手に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。



食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くくと、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲がおとろえます。こうした時こそ、食事作りにちょっとした工夫をして、食欲を増すようにしましょう。

<夏野菜プラス香味野菜>

夏はなす、きゅうり、トマト、インゲンなどの野菜に、しょうが、みょうが、ひそなどの香味野菜をせむんだものを少量加えてアクセントをつけます。

<酸味を利用>

焼き魚や天ぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンの汁を絞りを加えます。

<カレー粉やガーリックを上手に>

野菜炒めにカレー粉を加えて味をよごさない、豚肉料理やぎょうぶなどにガーリックを加えます。

