



7月 予定献立表

今月のめあて **すききらいをしないでたべよう**

平成30年度

給食回数 13 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)	
2 月	きびごはん とんじる あじのフライ ちゅうのうソース ひじきに みしょうかん	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だしけずり こんぶ あじ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび こんにやく あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう	にんじん こまつな ごぼう ながねぎ グリーンピース みしょうかん	 <p>もうすぐ夏休み</p> <p>4日 ラタトゥイユ フランス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。</p> <p>6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。</p>  <p>11日 手作りマトジャム 市内産の不揃いマトを湯剥きして作る手作りジャムです。</p>  <p>19日 夏野菜カレーライス カレーのルーは玉ねぎを2時間くらい飴色になるまで炒めて旨味と甘味を出します。</p> 
3 火	やきそばマーボーあんかけ やさしいソテー とうもろこし	○	とうふ ぶたにく みそ いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほしいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな とうもろこし	
4 水	かしわおれパン やさいスープ たっぷりやさいのやきメンチ ちゅうのうソース ラタトゥイユ	○	とうふ とりにく だしけずり こんぶ ぶたにく だいたず おから ぎゅうにゅう	パン でんぶん パンこ あぶら オリーブあぶら さとう	だいこん にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ ビーマン ズッキーニ なす トマト かぼちゃ にんにく トマトピューレ	
5 木	けいはん(ごはん・ぐ・スープ) マーミナーチャンプルー メロン	○	とりにく たまご とりがら なまあげ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 あぶら さとう	にんじん ほしいたけ だいこんつぼづけ こねぎ いら こまつな たけのこ もやし しょうが メロン	
6 金	まぜまぜちらしずし たなばたじる いかのいそべあげ えだまめ	○	こうやどとうふ だしけずり こんぶ わかめ いか あおのり ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ひやむぎ 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 えだまめ	
9 月	むぎごはん てっかみそ さわにわん ししゃものピリからあげ しのだに	○	だいたず みそ ぶたにく だしけずり 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 しらたき	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう たまねぎ さやいんげん	
10 火	スパゲッティにくみそかけ たまごとうふのスープ キャベツのソテー	○	ぶたにく だいたず みそ たまご とうふ だしけずり 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 なす ピーマン にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ ホールコーン もやし	
11 水	しよくパン てづくりマトジャム はるさめスープ とりのこうみソースかけ じゃがいもソテー	○	とうふ とりがら とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	しよくパン さとう はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも	トマト レモン たけのこ ながねぎ にんじん えのきたけ だいこん キャベツ ビーマン	
12 木	ジャンバラヤ ビーンズスープ とりにくのバーベキューソース メロン	○	レバーソーセージ ベーコン きんときまめ だしけずり こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら オリーブあぶら アルファベットパスタ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん あかピーマン ホールコーン にんにく キャベツ こまつな しめじ しょうが りんご レモン メロン	
13 金	ごはん なつのはっぼうさい さけのごまソースかけ いためナムル	○	ぶたにく うずらたまご いか えび さけ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう でんぶん ごま	しめじ たまねぎ キャベツ チンゲンツアイ たけのこ トマト にんにく しょうが ながねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
17 火	かいせんチャーハン ビーフンスープ にくだんごのちゅうかいため みしょうかん	○	いか えび ハム とりがら ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 あぶら ごまあぶら ビーフン でんぶん さとう	にんじん ながねぎ しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ こまつな ほしいたけ にんにく みしょうかん	
18 水	ひやしちゅうかそば (めん・やさい・にく・タレ) キャベツソテー すいか	○	ぶたにく わかめ だしけずり こんぶ とりにく 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 でんぶん	きゅうり もやし にんじん しょうが キャベツ こまつな レモン すいか	
19 木	なつやさいかレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング フローズンヨーグルト	麦	ぶたにく だいたず フローズンヨーグルト	七分米 こめつぶむぎ こむぎこ 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 しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らんー ○…牛乳 ヽ…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 653kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.5g

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・枝豆等等など、
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

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や胃液の分泌も低下して、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、うそなどの香味野菜をせんだちもの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しぼり汁をかけます。

＜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くなる、豚肉料理やきょうちんなどにガーリックを加えます。

