



7月予定献立表

《今月のめあて》

7月 すききらいをしないでたべよう



令和4年度 7月

給食回数 12 回

北町調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 金	マーボなすどん ちゅうかソテー えだまめ	○	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	なす ビーマン あかビーマン にら たまねぎ ながねぎ たけのこ ほしいいたけ にんにく しょうが もやし こまつな にんじん えだまめ	 夏野菜のバスター
4 月	ごはん ひじきのうめふりかけ みそしる あつやきたまご なつやさいのきんぴら	○	ひじき とうふ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう あぶら	ゆかり ころめぼし たまねぎ こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん グリーンアスパラ あかビーマン ビーマン	1日・6日えだまめ 市産の枝豆の登場です。この時期にしか味わえない、旬の味を楽しんでください。
5 火	かしわおれパン テリやきハンバーグ ビーンズカレースープ ベジダブルソテー	○	ぶたにく とうふ とりにく しろいんげんまめ とりから ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム もやし さやいんげん ホールコーン	8日 とうもろこし 皮つきのまま納品してもらい、調理場で皮をむき、すぐに茹でて出します。新鮮な甘みのあるとうもろこしです。
6 水	やきにくどん わかめのスープ えだまめ	○	ぶたにく わかめ とうふ こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	こまつな たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ えだまめ	 かぼちゃ
7 木	まぜまぜちらしずし たなはたじり とりしちみやき	○	あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん ごまあぶら ごま	かんぴょう にんじん ほしいいたけ れんこん こぼろ ながねぎ オクラ こまつな	
8 金	スパゲティポークビーンズ キャベツとベーコンソテー とうもろこし	○	だいず ぶたにく レバーソーセージ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく ホールマト トマトビュール キャベツビーマン とうもろこし	7日七夕献立 織姫と彦星が一年に一度会える日といわれています。七夕汁は、星にみたてたオクラとそうめんを入れ、天の川を表現しています。
11 月	ごはん きゅうりのかわりづけ はるさめのスープ いかのからあげねぎソース	○	とうふ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら はるさめ でんぶん あぶら ごま さとう	きゅうり しょうが キャベツ こまつな ながねぎ	
12 火	ソースやきそば きつぱりスープ あげボールのちゅうかに	○	ぶたにく あおのり あげボール かつおぶし こんぶ ベーコン ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら はるさめ さとう でんぶん	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にら しょうが だいこん こまつな セロリ	 15日鶏飯
13 水	セルフサンド(コッペパン チキンカツ) キャベツとウィンナーのスープ ラタトゥイユ	○	とりにく レバーソーセージ とりから ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく ビーマン ブロッコリー なす トマト かぼちゃ トマトビュール	鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ごはんに、甘辛く煮た具をのせ、スープをかけて食べます。暑い日にも食べやすいメニューです。
14 木	チャーハン モロヘイヤのスープ いかのチリソース すいか	○	やきぶた ちりめんじゃこ たまご かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	セロリ たけのこ ほしいいたけ ながねぎ モロヘイヤ こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが すいか	
15 金	けいはん (ごはん けいはんのぐ スープ) こんにやくみそにし ししゃもやき	○	とりにく たまご とりから みそ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	にんじん ほしいいたけ だいこん ぼうじけ こねぎ しょうが	19日カレーライス 一学期最終日は、カレーです。カレールーは、玉ねぎを1時間半くらいかけじゅくりと飴色になるまで炒め、旨味と甘味を出して作ります。
19 火	カレーライス ポイルやさい わふうドレッシング フロズンヨーグルト	麦	ぶたにく フロズンヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 605kcal たんぱく質 27.4g 脂質 21.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

なぜ?
たなはたにぞうめん
7月7日は「七夕」です。
織姫と彦星、そして天の川。私たちに夢をあたえてくれる行事ですね。
ところで、東京ではこれといったお供え物はしませんが、農家などでは「初物」といって、その季節にはじめてとれた野菜や果物を神様にお供えして、豊作を祝う習慣があります。
また、昔は1月15日の「お粥」、3月3日の「草餅」、5月5日の「ちまき」と同じように、悪いことが起きないようにという願いを込めて、7月7日には「さくべい」という食べ物を作り、食べました。さくべいは、小麦粉と米の粉を練って細かく紐(ひも)のようにしたものを2本、縄のように合わせて作ったお菓子です。「麦なわ」とも呼ばれ、うどんの原形といわれています。
七夕にそうめんを食べたり、贈ったりするのは、この習慣からきています。
七夕の夜、たとえ星が出ていなくても、一夜、ロマンチックな思いにふけるのも悪くないのでは。

食欲を増やすためのポイント
夏の暑い日が続く、睡眠不足や胃酸の分泌も低下して、食欲が落ちます。こうした時こそ、食事作りちょっとした工夫をして、食欲を増やすようにしましょう。
＜夏野菜・アスパラ・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、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアー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ごしたり、豚肉料理やぎょうざなどにガーリックを加えます。
食欲わくよ!