



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6年度 7月

給食回数 13 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	月	むぎごはん ふりかけ はるさめのスープ いかのからあげねぎソース	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのりとうふ とりにく こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう はるさめ あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	キャベツ こまつな ながねぎ	<p>☆3日 枝豆・5日とうもろこし 市内産の枝豆やとうもろこしを 使う予定です。この時期にしか 味わえない新鮮で美味しい夏野 菜です、お楽しみに！</p>  <p>☆4日 七夕献立 そうめんとおくらで天の川と星を 表現した七夕汁です。</p>  <p>10日 てづくりトマトジャム 市内産の完熟トマトを使って作 ります。湯割きして煮詰めてジャ ムを作ります。</p>  <p>12日 鶏飯 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。</p> 
2	火	ターメリックライスホワイトソースかけ ズッキーニのソテー	ミ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム レバーソーセージ	こめ こむぎこ あぶら パター	パセリ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン ズッキーニ きピーマン キャベツ にんにく みかんジュース	
3	水	ぶたたまどん きりほしだいこんのいために えだだまめ	○	ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ こんにやく さとう あぶら	たまねぎ ほししいたけ こまつな きりほしだいこん にんじん さやいんげん えだだまめ	
4	木	たきこみいなりずし ☆たなばたじる とりのしおレモンからあげ	○	あぶらあげ こんぶ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	こめ さとう そうめん でんぶん あぶら	にんじん かんぴょう ながねぎ オクラ こまつな レモン にんにく	
5	金	スパゲッティなすのミートソースかけ じゃがいものチーズやき ☆とうもろこし	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく なす トマトジュース ホールトマト トマト とうもろこし	
8	月	うめぼしとじゃこのごはん みそする さけのたつたあげ ひじきに	○	こんぶ ちりめんじゃこ とうふ みそ かつおぶし さけ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが うめぼし こまつな えのきたけ だいこん にんじん グリーンピース	
9	火	ぶつかかけおきなそば (めん・チャーシュー・しる) にんじんしりしり	○	ぶたがら かつおぶし かまぼこ ぶたにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ こねぎ にんじん もやし ホールコーン	
10	水	しよパン ☆てづくりトマトジャム しろいんげんまめのスープ とりのパーベキューソースかけ キャベツのカレーソテー	○	しろいんげんまめ レバーソーセージ とりがら ぶたがら とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら	トマト レモン キャベツ たまねぎ ホールコーン こまつな セロリ にんにく ピーマン パセリ もやし にんじん	
11	木	きむたくごはん ワンタンスープ だいずいりいろどりオイスターいため すいか	○	ぶたにく とりにく かつおぶし こんぶ いか だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ でんぶん さとう	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼづけ もやし にんじん はくさい しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく すいか	
12	金	☆けいはん(ごはん・ぐ・スープ) ししゃものあまからやき じゃこいりいとんソテー	○	とりにく とりがら ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら でんぶん こんにやく	にんじん ほししいたけ だいこん つぼづけ こねぎ しょうが さやいんげん	
16	火	あわごはん みそする きゅうりのかわりつけ あつやきたまご	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちあわ ごまあぶら あぶら さとう	きゅうり しょうが たまねぎ こまつな ながねぎ ごぼう にんじん	
17	水	かしわおれパン ABCスープ てりやきハンバーグ なつやさいのソテー	○	ぶたにく とうふ レバーソーセージ とりがら ツナ ぎゅうにゅう	パン パンこ あぶら さとう でんぶん パスタ	たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな にんにく キャベツ にがり	
18	木	カレーライス ボイルやさい たまねぎドレッシング フローズンヨーグルト	○	ぶたにく だいず フローズンヨーグルト ぎゅうにゅう	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 ミ・・・ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

夏野菜で、夏パテを防ごう!

連日の猛暑で、夏パテなどしていませんか？ 暑くて食欲が出にくいときですが、食事をきちんと食べて体力をつけることが大切です。夏野菜の多くは水分をたっぷり含む上、体を冷やす効果もあり、夏パテ予防にピッタリ。食欲がないときにも食べやすいので、ぜひ食事に取り入れてみてくださいね。

8月31日 野菜の日

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物生産者協議会・全国果物産地協議会・商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

野菜の摂取目標量…1日350g以上 ※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜

トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g
			枝豆(10さや) 約15g

夏休みの食生活目標をたてよう。

チェック 朝・昼・夕、きちんと食べる。

チェック 冷たいものを食べ過ぎない。

チェック お手伝いをする。

チェック 野菜を食べる。

