



7月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	1	まがりせんべい	2	ハーベストセサミ	3	焼き芋	4	豆乳(フルーツ味)	5	クラッカー	6	ひじきスティック
昼食	マージンごはん モーウィのサラダ 味噌汁(ヘチマ) チキン南蛮		麦ごはん 味噌汁(じゃが芋) さばの塩こうじ焼き 春雨の和え物		ごはん 手作りふりかけ イナムドッチ 黄桃 ゴーヤーチャンプルー		ごはん 味噌汁(大根) 豚肉とキャベツのみそ炒め ひじきのサラダ オレンジ		ごはん 七夕そうめん汁 星型ハンバーグ すいか チンゲン菜と人参のソテー		オープンサンドトースト スタミナサラダ フルーツヨーグルト	
3時のおやつ	焼麩のフレンチトースト バナナ ミルク		きな粉クッキー ミルク		クロックムッシュ ジョアブレーン		ごまフレーク ミルク		はとむぎおこし りんご 牛乳		お茶・麦茶 わかめおむすび	
午前のおやつ	8	バナナ	9	野菜スティック	10	ヨーグルト	11	胚芽ビスケット	12	棒チーズ	13	丸ボウロ
昼食	夏野菜カレー ゴーヤーサラダ 野菜ジュース		ごはん 味噌汁(豆腐) 魚の梅マヨ焼き 千切りいりちー		中華丼 トマトと卵のスープ ひじきの白和え 黄桃		ごはん 味噌汁(冬瓜) うじら豆腐 小松菜炒め パイン缶		ごはん キャベツと卵のスープ 塩レモンダレ炒め ちくわ磯辺揚げ みかん缶		ハヤシライス オクラの和え物 コンソメスープ バナナ	
3時のおやつ	ストーンクッキー ミルク		大学芋 ミルク		ココアマフィン ミルク		黒糖くすもち ミルク		お米deガトーショコラ バナナ 牛乳		蒸しパン ミルク	
午前のおやつ	15		16	動物ビスケット	17	こざかなせんべい	18	麦菓子	19	ビスコ	20	Feウエハース
昼食	うみ ひ 		麦ごはん 味噌汁(山東菜) レバーフライ 麩チャンプルー		ごはん 納豆 冬瓜のすまし汁 ふんわりナゲット 三色ソテー(小松菜)		ごはん 味噌汁(じゃが芋) 魚のごま味噌焼き 人参いりちー パイン缶		お子様ランチ 野菜スープ とんかつ 大豆サラダ すいか		もずく丼 卵スープ 粉ふき芋(青のり) みかん缶	
3時のおやつ			バナナマフィン ミルク		マドレーヌ ミルク		揚げパン ミルク		チーズケーキ 牛乳		トースト(バターシュガー) ミルク	
午前のおやつ	22	豆乳ウエハース	23	ミレービスケットノンフライ	24	カル鉄スティック	25	ぶどうゼリー (Fe)	26	ソフトせんべい	27	五穀のビスケット
昼食	チキンカレー コールスローサラダ ジョア 白ぶどう		ごはん 味噌汁(キャベツ) スルルーの南蛮漬け 野菜炒め 黄桃		沖縄そば もやしの中華風和え物 バナナ		ごはん じゃが芋とコーンのスープ ポークチャップ パイン缶 いんげん土佐和え		ごはん 沖縄風味噌汁 白身魚のフライ ほうれん草のごま和え		ドライカレー パパイアの和え物 スープ(じゃがいも) ヨーグルト	
3時のおやつ	野菜の天ぷら 桑茶		黒糖ケーキ ミルク		味噌おむすび 棒チーズ 桑茶		お米deソーラーサルト りんご ミルク		クラッカーサンド パイナップル ミルク		コーンフレーク バナナ	
午前のおやつ	29	ひじきスティック	30	ヨーグルト	31	焼き芋	熱中症に注意! 熱中症予防  <ol style="list-style-type: none"> 1.規則正しい生活で体調を整える。早寝・朝ごはんをしっかり食べる 2.外での活動では帽子をかぶり、炎天下での長時間の活動を避ける 3.風通しのよい服装で過ごす。 4.室内では扇風機やエアコンを利用し、温度や湿度を調整する 5.こまめに水分を補給する   					
昼食	スタミナ丼 冬瓜のすり流し きゅうりともやしの和え物 黄桃		ごはん 味噌汁(ヘチマ) 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のマヨネーズ和え		バターパン コーンスープ ポークビーンズ ポテトサラダ バナナ							
3時のおやつ	ゴーヤーチップス 牛乳		ヨーグルトスコーン ミルク		鮭わかめおむすび ゆでとうもろこし 桑茶							

給食だより7月号

野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせて、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK！」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2・サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさんの野菜を食べることができます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃さず、一緒に摂取することができます。



4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・中華だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができるので、飽きることなく食べずめられます。

5・作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆいで水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！難しいレシピを見なくても作ることができます。

味を決める



出汁パック等を使って和風にするか、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみよう。

煮る



子どもの食事で、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで

★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げるのがわかっています

★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい！さらに、価格も安いので使いやすいです。



2・甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまとまります。



3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油あげは、購入した時に切って冷凍保存しておく便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



■洋風の「菜汁」

水+コンソメで野菜を煮て、塩で味付け



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01月	胚芽米、揚げ油、〇卵黄、〇砂糖、マーシ(もちきり)、〇無塩バター、小麦粉、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、〇牛乳、卵、油揚げ、スライスハム	モーウイ、ヘチマ、きゅうり、人参、ねぎ、〇パナナ
02月	胚芽米、〇小麦粉、じゃがいも、〇無塩バター、〇三温糖、春雨、押麦、三温糖、〇砂糖、ごま油、新玄	さば(切り身/骨なし)、スライスハム、〇卵、油揚げ、〇きな粉、〇加工乳、シーチキン	きゅうり、ねぎ
03月	胚芽米、〇無塩バター、〇グラニュー糖、油、三温糖、〇超熟食パン(8枚切り)、白煎りごま、◎焼き芋	厚揚げ、グーヤー(豚うで肉)、豚Bロース スライス、豚、豚三枚肉(皮なし)、〇牛乳、〇スライスハム(卵不使用)、カステラ(まぼこ)、〇卵、しらす干し、〇スライスチーズ、刻みゆり	コーヤー、冬瓜、玉ねぎ、イナムドゥッチ用切りこんにゃく、人参、干し椎茸
04月	胚芽米、〇白煎りごま、〇黒煎りごま、〇チョコクリスビー、〇コンソメ(プレーン)、油、マヨネーズ、〇マーガリン、砂糖、すりごま(白)、新玄	豚肩ロース(脂身つき)、シーチキン、〇加工乳、わかめ(乾)、◎豆腐(フルーツ味)	キャベツ、オレンジ、大根、きゅうり、玉ねぎ、ピーマン、コーン缶、長ねぎ、赤ピーマン、ひじき、ねぎ、にんにく、しょうが
05月	胚芽米、ぞうめん、有塩バター、油	ハンバーグ(行事用)、〇牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、〇りんご、チンゲンサイ、にんじん、パプリカ(黄)、人参、コーン缶、オクラ
06月	〇胚芽米、サンドイッチ用食パン(卵不使用)、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖、ごま油	プレーンヨーグルト、卵、スライスハム、ピザ用チーズ、シーチキン、スキムミルク(粉末)	パナナ、レタス、玉ねぎ、きゅうり、コーン缶、ピーマン
07月	胚芽米、じゃがいも、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、押麦、〇コンソメ(プレーン)、油、小麦粉	含ひき肉、シーチキン、〇牛乳、〇加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいどりんご、玉ねぎ、ヘチマ、人参、太もやし、なす、トマト、コーヤー、〇レタス、◎パナナ
09月	〇さつまいも、胚芽米、除去用マヨネーズ、〇油、押麦、〇砂糖、〇黒煎りごま、油	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、豚三枚肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、種かまぼこ(卵なし)、刻み昆布、〇加工乳、わかめ(乾)	ゆで干切り、人参、切りこんにゃく、長ねぎ、練り梅
10月	胚芽米、〇小麦粉、〇ホットケーキ粉、〇三温糖、〇アレルギー用マーガリン、ごま油、片栗粉、ねりごま、三温糖、砂糖、すりごま(白)	豚Bロース スライス、〇調整豆乳、豆腐、卵、〇加工乳、◎ヨーグルト60g	白菜、トマト、玉ねぎ、人参、たけのこ、しいたけ、いんげん(冷凍)、長ねぎ、にんじん、ねぎ、ひじき、黒さくらげ、しょうが、にんにく
11月	胚芽米、〇粉黒糖、長いも、〇芋くず、揚げ油、〇タピオカでん粉、油	白身魚すり身、豆腐、卵、ベーコン、〇きな粉、〇加工乳、わかめ(乾)、フリンセスウインナー	小松菜、冬瓜、コーン缶、人参、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、ひじき
12月	胚芽米、小麦粉、油、ごま油、片栗粉	豚Bロース スライス、ちくわ(無卵白)、卵、〇牛乳(県産 成分無調整)、あおのり、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ	キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、レモン果汁、ねぎ、〇パナナ
13月	胚芽米、〇小麦粉、〇砂糖、〇油、油	牛ロース薄切り、〇牛乳、〇卵、〇加工乳	玉ねぎ、オクラ、トマト、人参、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、パプリカ(赤)、しめじ、パナナ
16月	米、〇小麦粉、〇三温糖、パン粉、〇有塩バター、揚げ油、小麦粉、押麦、三温糖、油	豚バラ肉スライス(8mm厚さ)、豆腐、卵、〇卵、豚バラ肉スライス、単粒、〇牛乳、〇加工乳、鶏ささ身	キャベツ、山東菜、太もやし、玉ねぎ、〇パナナ、人参、からし菜
17月	胚芽米、〇無塩バター、〇小麦粉、〇砂糖、片栗粉、油、有塩バター、〇アーモンドフードル、新玄	鶏ひき肉、豆腐、鶏もも肉(皮なし)、納豆(小粒)、〇卵、しらす干し、〇加工乳	小松菜、冬瓜、人参、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ
18月	胚芽米、〇ココパン(卵不使用)、じゃがいも、〇油、〇三温糖、〇アーモンドフードル、白煎りごま、すりごま(白)、油、新玄	たら、豚バラ肉スライス、〇きな粉、油揚げ、〇加工乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、ねぎ
19月	胚芽米、揚げ油、パン粉、小麦粉、和風ドレッシング、新玄	豚Bロース、大豆水煮、卵、竹輪(無卵白)、〇牛乳(県産 成分無調整)	スイカ、キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、人参
20月	胚芽米、じゃがいも、〇食パン(6枚切り)卵不使用、有塩バター、三温糖、〇グラニュー糖、〇有塩バター	鶏ひき肉、塩抜きもずく、卵、〇加工乳、あおのり	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン缶、オクラ
22月	ジョア 白ぶどう、胚芽米、じゃがいも、〇片栗粉、〇小麦粉、〇揚げ油、押麦、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、〇卵	キャベツ、〇葉かぼちゃ、玉ねぎ、〇なす、人参、トマト、〇人参、にんじん
23月	胚芽米、〇小麦粉、油、〇アレルギー用マーガリン、〇粉黒糖、小麦粉、〇三温糖、砂糖、片栗粉	スルメ(きびなご)、豚Bロース スライス、〇卵、〇加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)	キャベツ、玉ねぎ、〇パナナ、いんげん(生)、人参、ピーマン、ねぎ、レモン果汁
24月	沖縄そば(ゆで)、〇胚芽米、〇三温糖、砂糖、三温糖、ごま油、〇新玄	豚Bロース、種かまぼこ(卵なし)、〇シーチキン、〇味付けのり、◎棒チーズ、〇魚肉ソーセージ	もやし、小松菜、にんじん、ねぎ、パナナ
25月	胚芽米、じゃがいも、油、三温糖、新玄	豚Bロース スライス、牛乳、〇加工乳	〇りんご、いんげん(冷凍)、クリームコーン缶、スライスマッシュルーム水煮、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ
26月	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、すりごま(白)、三温糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨皮なし)、豆腐、グーヤー(豚うで肉)、卵、〇クリームチーズ、〇加工乳	大根、〇パインアップル、ほうれん草、人参、山東菜、ねぎ、〇オレンジ
27月	米、じゃがいも、〇コンソメ(プレーン)、油	〇牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、ヨーグルト60g、わかめ(乾)	玉ねぎ、パパイア(干切り)、人参、トマト、ブロッコリー(冷凍)、きゅうり、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、〇パナナ
29月	胚芽米、〇コンソメ(プレーン)、〇揚げ油、揚げ油、〇片栗粉、〇小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、卵、〇牛乳(県産 成分無調整)	なす、冬瓜、きゅうり、〇コーヤー、太もやし、〇人参、トマト、人参、しめじ、長ねぎ、ねぎ
30月	胚芽米、〇強力粉、〇三温糖、〇無塩バター、マヨネーズ、片栗粉、すりごま(白)	鶏もも肉(皮なし)、豆腐、〇プレーンヨーグルト、〇卵、〇保乳菌(調理用)、〇加工乳、◎ヨーグルト60g	ブロッコリー(冷凍)、ヘチマ、コーン缶、人参、マーマレード、ねぎ
31月	〇胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、〇白煎りごま、バターパン、三温糖、卵なしパン(又は超熟ロール)、◎焼き芋	グーヤー(豚うで肉)、牛乳、レッドキドニー、シーチキン、卵、〇鮭フレーク	〇とうもろこし(冷凍)3cmカット、玉ねぎ、クリームコーン缶、トマトジュース、人参、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、きゅうり、ピーマン、パナナ