

7月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	水	ごはん 筑前煮 土佐和え 果物	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、押麦、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、ちく わ、かつお節	オレンジ、にんじん、 こまつな、バナナ、た けのこ、ごぼう、れん こん、いんげん	牛乳 ボーロ
2	木	ごはん 鶏肉の香味焼き ハムマリネ 野菜スープ	スキムミルク ビスケット	米、押麦、はるさ め、油、ごま油、 砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、ハム、 ベーコン、みそ	キャベツ、チンゲンサ イ、きゅうり、コーン 缶、パセリ、レモン果 汁、にんにく	お茶 せんべい
3	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ ごぼうとコーンのサラダ 果物	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、油、山芋、押 麦、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖、す りごま	木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、 卵、ハム、スキム ミルク、からあげ	オレンジ、にんじん、 きゅうり、ごぼう、し めじ、コーン缶、ねぎ	牛乳 コーンフレーク
4	土	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 果物	スキムミルク クラッカー	米、押麦、砂糖、 油、ごま油	豚肉、スキムミル ク、ちくわ、米み そ	バナナ、キャベツ、も やし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ビー マン、しいたけ	お茶 ウエハース
5	日						
6	月	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 海藻サラダ マカロニスープ	スキムミルク せんべい	米、押麦、砂糖、 マカロニ・スパゲ ティー、ごま油	豚肉、スキムミル ク、厚揚げ、ベー コン、米みそ、か にかまぼこ	なす、たまねぎ、きゅう り、キャベツ、にんじ ん、トマト、ピーマン、 コーン、レモン果汁、 しょうが、わかめ	牛乳 ボーロ
7	火	おにぎり 七塔そうめん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しとうめん、 じゃがいも、米、 油、小麦粉、砂 糖、ごま	牛乳、ちくわ、 卵、ハム、いわし (煮干し)	すいか、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、オク ラ、ねぎ、干しいた け、かんてん、味付けの り、あおのり	お茶 ビスケット
8	水	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、油、砂 糖、ごま油、ごま	卵、豚肉、スキム ミルク、ツナ油漬 缶、さつま揚げ、 油揚げ、だいず	バナナ、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、グリーンピース、 ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
9	木	ごはん ハニーチキン ツナサラダ ごろごろかぼちゃの味噌汁	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、 白玉粉、砂糖、 油、はちみつ、 米、押麦	鶏もも肉、スキムミル ク、牛乳、豚肉、ツナ 油漬缶、厚揚げ、麦み そ、卵、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、 きゅうり、トマト、たま ねぎ、コーン、にんじ ん、なす、レモン果汁、 干しいたけ	お茶 せんべい
10	金	ごはん えびマヨ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、マ ヨネーズ、コーンフ レーク、片栗粉、押 麦、油、砂糖、ごま、 ごま油	牛乳、えび、鶏さ さ身	バナナ、きゅうり、た まねぎ、ピーマン、に んじん、切り干しだい こん、レモン果汁	お茶 クッキー
11	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 ウエハース
12	日						
13	月	ごはん パンパンジー フライドかぼちゃ かきたま汁	スキムミルク (手作り) クリームチーズ クラッカー	米、押麦、はるさ め、油、ごま油、 砂糖、ごま	鶏ささ身、スキム ミルク、卵、ク リームチーズ、麦 みそ	かぼちゃ、きゅうり、ト マト、もやし、にんじ ん、いちごジャム、えの きたけ、ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
14	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、油、押麦、砂 糖	白身魚、スキムミ ルク、ピザ用チー ズ、ハム	バナナ、きゅうり、 キャベツ、りんご、た まねぎ、コーン缶、パ セリ粉	お茶 ウエハース
15	水	ごはん 牛丼 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク (手作り) マカロニきな粉	米、しらたき、マ カロニ、砂糖、押 麦、マヨネーズ、 ごま	牛肉、スキムミル ク、焼き豆腐、き な粉、かにかまぼ こ	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、ご ぼう、切り干しだい こん、ねぎ、干しいたけ	お茶 クラッカー
16	木	ごはん 夏野菜カレー しらす和え 果物	スキムミルク ビスケット	米、カレールウ、 押麦、油	豚肉、スキムミル ク、しらす干し	すいか、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、こまつ な、なす、キャベツ、 ピーマン、えのきたけ	牛乳 ボーロ

今 治 市 (一 般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	金	ごはん えびと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 果物	スキムミルク (手作り) 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ粉、 小麦粉、さつまいも、 油、黒砂糖、押麦、は るさめ、砂糖	えび、スキムミ ルク、卵、牛乳、し らす干し	バナナ、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、にん じん、ピーマン、干し ぶどう、わかめ	お茶 ウエハース
18	土	ごはん しょうが焼き 粉ふき芋 果物	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、油	豚肉、スキムミ ルク	オレンジ、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、 しょうが、あおのり	お茶 クッキー
19	日		◆水かお茶で、適切に水分補給を◆ 暑い夏、熱中症対策の一つが水分補給です。子どもが欲しがる前にこまめに飲ませることがポイント。のどの渇きは脱水の一手手前です。食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後、遊びの途中など、適切に水分を与えましょう。体内で、ジュースやイオン飲料などに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、夏バテの食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。				
20	月	海の日					
21	火	ごはん 魚のピカタ キャベツの中華風サラダ すまし汁	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	米、小麦粉、干し そうめん、押麦、 油、砂糖、ごま、 ごま油	白身魚、スキムミ ルク、卵、ちく わ、かまぼこ、粉 チーズ	とうもろこし、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、ねぎ、パセリ粉	お茶 果物
22	水	ごはん チキン南蛮 五目和え みそ汁	スキムミルク クラッカー	米、さつまいも、 マヨネーズ、油、 押麦、米粉、小麦 粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、麦みそ、 ちくわ、ハム、油 揚げ、牛乳	もやし、きゅうり、にん じん、たまねぎ、しめ じ、コーン、らっきょ う、ねぎ、レモン果汁	お茶 せんべい
23	木	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク (手作り) あげパン	米、ロールパン、 砂糖、油、押麦	卵、豚肉、スキム ミルク、油揚げ、 だいず、さつま揚 げ、きな粉、しら す干し	パイナップル、にんじ ん、いんげん、ひじ き、しめじ、ねぎ	お茶 ボーロ
24	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ かぼちゃのサラダ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、押麦、マヨ ネーズ、油、パン 粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、スキムミ ルク、ハム、ツナ水 煮缶、卵、麦み そ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、しめじ、ね ぎ	お茶 ビスケット
25	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク クッキー	米、押麦、油、砂 糖、片栗粉、ご ま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、麦みそ	バナナ、なす、キャベ ツ、ねぎ、もやし、に んじん、きゅうり、に んにく、しょうが	お茶 クラッカー
26	日						
27	月	ごはん 鶏とえのきのつくね ジャーマンポテト すまし汁	スキムミルク (手作り) ジャムサンド	食パン、米、じゃ がいも、押麦、 油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、スキムミ ルク、卵、ベーコ ン、かまぼこ	たまねぎ、えのきた け、にんじん、いちご ジャム、ねぎ、しょう が、わかめ、パセリ粉	お茶 ボーロ
28	火	ごはん 魚の照り焼き ひじきのミルキーサラダ スライストマト	コーンフレーク	米、玄米フレー ク、コーンフレー ク、押麦、マヨ ネーズ、油、砂糖	牛乳、ぶり、ハ ム、スキムミ ルク	トマト、きゅうり、 コーン、にんじん、ひ じき	牛乳 果物
29	水	おにぎり 冷やし中華 ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	お茶 (手作り) フルーツアイス	生中華めん、じゃがい も、米、玄米フレー ク、油、片栗粉、砂 糖、ごま、ごま油	アイスクリーム、 卵、ハム	パイナップル、パナ ナ、トマト、みかん 缶、ごぼう、きゅうり	お茶 ビスケット
30	木	ごはん レバーと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	スキムミルク プリン	米、はるさめ、押 麦、砂糖、ごま、 ごま油	鶏レバー、厚揚 げ、豚肉、スキム ミルク、卵	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 クラッカー
31	金	ごはん 魚のみそ煮 なすとかぼちゃのあげ酢 果物	お茶 (手作り) お好み焼き (小)	米、小麦粉、山 芋、油、押麦、砂 糖、マヨネーズ	さば、卵、豚肉、 スキムミルク、麦 みそ、かつお節	オレンジ、かぼちゃ、 キャベツ、なす、もや し、たまねぎ、あおの り、しょうが	お茶 ウエハース

◆夏を元気にすごそう◆暑い夏がやってきました。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏を元気に乗り切るためには、水分摂取、睡眠、そして毎日の食事が大切です。夏野菜には、ビタミンやカリウム、水分を豊富に含んだものが多く、体内にこもった熱を放出してくれる働きなどがあり、体の調子を整えてくれ、夏バテにも効果があります。今月の給食にも夏野菜がたくさん使われています。子どもたちと一緒に夏野菜を探してみてください♪