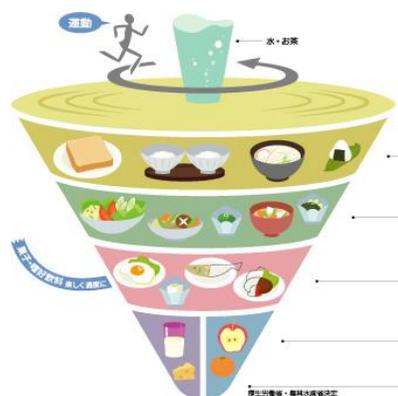


2024 7月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標</p> <p>好き嫌いしないで バランスのよい 食事をしましょう。</p> 	<p>7月蒸し暑い日が多くなります 夏バテしないようにスタミナや ビタミンをたっぷりとれるメニュー を取り入れました。</p> <p>元気に夏をすごしましょうね</p> 	<p>しょつつるスパゲティー</p> <p>しょつつるとは、ハタハタを塩に漬け込んで 数年間も自然発酵させた魚醤のことです。 しょつつるは、能登の「いしり」(イカで作った 魚醤)や香川の「いかなご醤油」と並び 日本三大魚醤の一つに数えられています。</p> 	<p>七夕にそうめん</p> <p>おりひめは天の衣の巧みな 織り手でしたので、その糸に 見立てて、そうめんを食べ 織物の腕が上がるように 願ったそうです。</p> 	

しっかりバランス良く食べましょう。



食事 バランスガイド
あなたの食事は大丈夫?

1日分

- 5-7 主食(ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)あたり4杯程度
- 5-6 副菜(肉、魚、卵、豆、野菜、海藻、きのこ)
野菜類(生野菜)1回程度
- 3-5 主菜(肉、魚、卵、豆)
肉・魚・卵・大豆(豆腐)から3回程度
- 2 牛乳・乳製品
牛乳(常温)1本程度
- 2 果物
みかん(1つ)程度

夏野菜をたくさん食べよう!!
☆冷やしパスタ☆



【材料 (2人分)】
 パスタ: 1束
 オリーブオイル: 小さじ2
 豚しゃぶしゃぶ肉: 50g
 パプリカ: 1/4個
 トマト: 1/4個
 きゅうり: 1/2個
 サニーレタス: 2枚
 ドレッシング: 大さじ3

ゴーヤチャンプルー



材料

材 料	二人分
ぶた肉	100g
木綿豆腐	1/4丁
糸こんにゃく	1/4袋
たまご	50g
ゴーヤ	1/2本
ごま	少々

ピカタとは

イタリア料理で、肉や魚を薄切り
にし、塩・コショウをして小麦粉をまぶ
し、溶き卵をつけてバターやサラダ油で
黄金色に焼いたものです。

「ピカタ」という名前の由来は
イタリア語の「槍の一突き」という意
味の言葉、「piccata(ピッカータ)」が語源に
なっていて、フォークで薄い肉を一突きにし
て一回裏返せば焼き上がる、ということから
この名前がついたようです。



1日  

とり肉のピカタ
とりもも肉・たまご
パセリ・トマト
ブロッコリー

ココア揚げパン

野菜スープ
もやし・きゃべつ
にんじん・にら
ベーコン・ごま



857kcal

2日  

五目きんぴら
たけのこ・人参
さつま揚げ・大根
いんげん・ぶた肉

ミートローフ
ぶたひき肉・玉ねぎ
にんじん・たまご
コーン・じゃがいも

わかめスープ



836kcal

3日  

夏野菜カレー
ぶた肉・玉ねぎ・にんじん
にんにく・じゃがいも・なす
しめじ・トマト・ズッキーニ

ヨーグルトサラダ
ジャージー
ヨーグルト
バナナ・黄桃
ブルーベリー



836kcal

4日  

五目ちらし
エビ・にんじん
しいたけ・たまご
きゅうり・ぶた肉
紅しょうが

とうふとエビの
つみれ汁
とうふ・しょうが
えび・ひき肉
ねぎ



788kcal

5日   七夕デザート

ジャージャー麺
風そうめん
ぶたひき肉・ねぎ
きゅうり・トマト
もやし・にんにく

野菜スープ
きゃべつ・もやし
にんじん・しめじ
にら・ねぎ



867kcal

2024



7月分 給食 よていこんだて



月	火	水	木	金
8日 ピザトースト トマト・ベーコン 玉ねぎ・にんにく ピーマン・エリンギ 野菜スープ とり肉・きゃべつ もやし・にんじん ジャがいも・ねぎ 814kcal	9日 ぶた肉のごま 照り焼き丼 ぶた肉・にんにく にんじん・ねぎ にら・たけのこ ちくわと切り干しの中華サラダ ちくわ・切り干し大根 青じそ・にんじん きゅうり・しょうが 833kcal	10日 中華ピラフ とり肉・しょうが にんじん・玉ねぎ しいたけ・イカ コーン・にんにく 中華サラダ もやし きゅうり コーン ハム 784kcal	11日 チーズサラダ きゅうり・レタス にんじん・コーン チーズ・枝豆 ゴーヤチャンプルー ゴーヤ・とうふ ぶた肉・玉ねぎ たまご・ごま 808kcal	12日 まるごと秋田メニュー しょつたるスパゲティ しめじ・まいたけ 玉ねぎ・にんじん ほうれん草・ベーコン アボカドサラダ アボカド・トマト きゅうり・コーン 玉ねぎ 867kcal
15日 海の日 「海の日」	16日 ピビンバ ぶたひき肉・たまご にんじん・もやし ほうれん草・にら とうふサラダ とうふ・トマト きゅうり・枝豆 コーン 835kcal	17日 ドライカレー ぶたひき肉 にんにく・玉ねぎ にんじん・しいたけ ピーマン・パセリ 野菜サラダ きゃべつ レタス コーン トマト 867kcal	18日 マカロニサラダ レタス・コーン マカロニ・にんじん きゅうり・玉ねぎ とり肉のトマト煮 とりもも肉・トマト 玉ねぎ・にんじん にんにく・パセリ 758kcal	19日 冷やし中華 たまご・きゅうり ぶたひき肉・トマト にんにく・にんじん フライドポテト ジャがいも レタス 水菜 コーン 788kcal
22日 フレンチトースト 食パン・バター たまご 805kcal ハムたまごフライ ハム・たまご レタス・コーン トマト 805kcal	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>ちくわと切り干しの中華サラダ ちくわ・切り干し大根 青じそ・にんじん きゅうり・しょうが</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>分量はお好みで</p> <p>さっぱりした風味ですがボリューム感もあり、食べ応えのあるサラダです。</p> </div> </div>			
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>夏休みの食事について</p> <p>栄養は1日3度の食事ですっきりとろう！ いろいろな食べ物を幅広く食べよう！！ 栄養のバランスのとれた食事を！！</p> <p>夏バテ対策をしよう</p> <p>ビタミンB1をとろう！！ カリウムをとろう！！ クエン酸をとろう！！</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>しっかり食べて楽しい夏休みを！！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンB1を多く含む食品</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>カリウムを多く含む食品</p> </div> </div> </div> </div>				