

2020  7月分 給食よていこんだて 

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></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>今月のまるごと秋田メニューは <b>しょつつるスパゲティー</b>です。</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><b>七夕にそうめん</b></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> 	
<p><b>しっかりバランス良く食べましょう。</b></p>  <p><b>食事バランスガイド</b> あなたの食事は大丈夫?</p> <p>1日分</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>5-7 主食(ごはん、パン、麺) 250g (ごはん(中盛り)に相当する4杯程度)</li> <li>5-6 副菜(肉、魚、卵、大豆、野菜、海藻、きのこ) 250g (野菜類を2杯程度)</li> <li>3-5 主菜(大豆、肉類) 250g (肉・魚・大豆を1杯程度)</li> <li>2 牛乳・乳製品 250g (牛乳またはヨーグルトを1杯程度)</li> <li>2 果物 250g (みかんまたはりんごを2杯程度)</li> </ul>	<p><b>1日</b>  </p> <p>卵の花炒り煮 おから・ねぎ にんじん・糸こんにゃく・ひじき</p> <p>さばのみそ煮 さばしょうが にんにく・レタス にんじん</p>  <p>816kcal</p>	<p><b>2日</b>  </p> <p>しゅうまい ぶた肉 白菜 玉ねぎ しいたけ エビ</p> <p>あじの南蛮漬け あじ玉ねぎ・トマト ピーマンにんじん</p>  <p>768kcal</p>	<p><b>3日</b>   <b>まるごと秋田メニュー</b></p> <p>しょつつるスパゲティー しめじしいたけ 玉ねぎ にんじん ベーコンパセリ</p> <p>アボカドサラダ アボカド・トマト コーン きゅうり</p>  <p>763kcal</p>	
<p><b>6日</b>  </p> <p>チキングラタン とり肉 玉ねぎ かぼちゃしめじ にんじん ブロッコリー</p> <p>ココアパン スープ</p>  <p>821kcal</p>	<p><b>7日</b>  </p> <p>切り干しの甘酢 切り干しもやし きゅうりにんじん しょうが</p> <p>麻婆なす丼 なす にんにく ぶたひき肉 ねぎ しいたけ にんじん</p> <p>そうめん汁</p>  <p>862kcal</p>	<p><b>8日</b>  </p> <p>肉じゃが ぶた肉 じゃがいも にんじん いんげん こんにゃく 玉ねぎ</p> <p>たらフライ たら たまご きゃべつ トマト水菜 コーン</p>  <p>831kcal</p>	<p><b>9日</b>  </p> <p>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</p> <p>大根サラダ 大根 コーン きゅうり にんじん</p>  <p>875kcal</p>	<p><b>10日</b>  </p> <p>冷やし天ぷらうどん うどん ちくわ ねぎ 玉ねぎ にんじん エビ たまご トマト</p> <p>とうふサラダ とうふ・トマト きゅうり コーン えだまめ</p>  <p>815kcal</p>

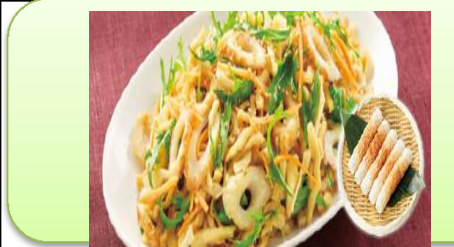
2020



# 7月分給食よていこんだて



月	火	水	木	金														
<b>13日</b> 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  <b>758 kcal</b>	<b>14日</b> 中華ピラフ とり肉 しょうが 玉ねぎ にんじん 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  <b>714 kcal</b>	<b>15日</b> ナムル もやし ほうれん草 にんじん 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  <b>814 kcal</b>	<b>16日</b> シーフードピラフ イカ・エビ・ホタテ 玉ねぎ にんにく ねぎ にんじん ピーマン チーズサラダ きゅうりにんじん コーン レタス チーズ えだまめ  <b>808 kcal</b>	<b>17日</b> フライドポテト じゃがいも レタス 水菜 コーン 冷やし中華 たまご きゅうり・トマト ぶたひき肉 紅しょうが にんにく にんじん わかめスープ  <b>788 kcal</b>														
<b>20日</b> マカロニサラダ マカロニ レタス にんじん コーン きゅうり 玉ねぎ バターロールパン  <b>753 kcal</b>	<b>21日</b> ぶた肉の ごま照り焼き丼 ぶた肉 にんにく にんじん ねぎ ほうれん草 切り干しの甘酢 切り干しもやし きゅうりにんじん しょうが  <b>833 kcal</b>	<b>22日</b> ドライカレー ぶたひき肉 にんにく にんじん 玉ねぎ しいたけ 野菜サラダ きゃべつ レタス コーン トマト  <b>867 kcal</b>	<b>ゴーヤチャンプルー</b>  <b>作り方</b> ゴーヤは薄切りして塩もみをして水をきる。 豆腐も水きりする。 ごま油を熱したフライパンにぶた肉を入れて加熱し、豆腐を入れてつぶしながら炒める。さらにゴーヤも入れて炒め、最後は卵を入れて炒め、お好みで味付けする。(塩こしょうや醤油等) <b>材料</b> <table border="1"> <tr><th>材 料</th><th>二人分</th></tr> <tr><td>ぶた肉</td><td>100g</td></tr> <tr><td>木綿豆腐</td><td>1/4丁</td></tr> <tr><td>糸こんにゃく</td><td>1/4袋</td></tr> <tr><td>たまご</td><td>50g</td></tr> <tr><td>ゴーヤ</td><td>1/2本</td></tr> <tr><td>ごま</td><td>少々</td></tr> </table>		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
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																	



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  
 酢 ごま油 しょうゆ  
 しお 砂糖

分量はお好みで



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。

## 夏休みの食事について しっかり食べて楽しい夏休みを！！

栄養は日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！！

