

2021 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> 												
<p>しっかりバランス良く食べましょう。</p>  <p>食事 バランスガイド あなたの食事は大丈夫？</p> <table border="1"> <tr> <th>1日分</th> <th>料理例</th> </tr> <tr> <td>57 主食(ごはん、パン、麺) 250g ごはん(中粒)約1杯(炊飯器4杯程度)</td> <td>1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶 1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶</td> </tr> <tr> <td>56 副菜(肉、魚、卵、豆、野菜、海藻、豆腐) 250g 野菜料理約1品程度</td> <td>1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶</td> </tr> <tr> <td>35 主菜(乳、魚、肉) 100g 肉・魚・卵・大豆料理約1品程度</td> <td>1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶</td> </tr> <tr> <td>2 牛乳・乳製品 200g 牛乳または1杯程度</td> <td>1:30 牛乳、お茶 1:30 牛乳、お茶</td> </tr> <tr> <td>2 果物 200g みかんまたは1杯程度</td> <td>1:30 みかん、お茶 1:30 みかん、お茶</td> </tr> </table>	1日分	料理例	57 主食(ごはん、パン、麺) 250g ごはん(中粒)約1杯(炊飯器4杯程度)	1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶 1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶	56 副菜(肉、魚、卵、豆、野菜、海藻、豆腐) 250g 野菜料理約1品程度	1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶	35 主菜(乳、魚、肉) 100g 肉・魚・卵・大豆料理約1品程度	1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶	2 牛乳・乳製品 200g 牛乳または1杯程度	1:30 牛乳、お茶 1:30 牛乳、お茶	2 果物 200g みかんまたは1杯程度	1:30 みかん、お茶 1:30 みかん、お茶	<p>夏野菜をたくさん食べよう!! ☆冷やしパスタ☆</p>  <p>【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</p>	<p>1日  </p> <p>五目きんぴら ごぼう にんじん たけのこ いんげん さつま揚げ</p> <p>ミートローフ ぶたひき肉 玉ねぎ にんじん たまご コーン</p>  <p>833kcal</p>	<p>2日 まるごと秋田メニュー</p>    <p>しょつつるスパゲティー しめじ・まいたけ 玉ねぎ・にんじん ほうれん草・ベーコン</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>
1日分	料理例														
57 主食(ごはん、パン、麺) 250g ごはん(中粒)約1杯(炊飯器4杯程度)	1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶 1:30 ごはん、味噌汁、漬物、納豆、お茶														
56 副菜(肉、魚、卵、豆、野菜、海藻、豆腐) 250g 野菜料理約1品程度	1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶														
35 主菜(乳、魚、肉) 100g 肉・魚・卵・大豆料理約1品程度	1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶 1:30 鶏肉、野菜、豆、海藻、豆腐、お茶														
2 牛乳・乳製品 200g 牛乳または1杯程度	1:30 牛乳、お茶 1:30 牛乳、お茶														
2 果物 200g みかんまたは1杯程度	1:30 みかん、お茶 1:30 みかん、お茶														
<p>5日  </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>855kcal</p>	<p>6日  </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>862kcal</p>	<p>7日  七夕デザート </p> <p>五目ちらし エビ・にんじん しいたけ とりひき肉 たまご 絹さや</p> <p>そうめん汁 そうめん なめこ みつば 昆布</p>   <p>768kcal</p>	<p>8日  </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>野菜サラダ レタス 水菜 コーン トマト</p>   <p>875kcal</p>	<p>9日  </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>大根サラダ だいこん きゅうり にんじん コーン</p>   <p>867kcal</p>											

2021



7月分 給食 よてい こんだて



月	火	水	木	金
12日 ピザースト 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 とりもも肉・きゃべつ もやし・にんじん じゃがいも・ねぎ 758kcal	13日 ビビンバ ぶた肉ひき肉 にんじん・もやし ほうれん草 たまご・ぜんまい とうふサラダ とうふ・トマト きゅうり・コーン えだまめ 814kcal	14日 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 774kcal	15日 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 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	16日 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 788kcal
19日 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 753kcal	20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 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 833kcal	21日 ドライカレー ぶた肉ひき肉 にんにく・にんじん 玉ねぎ・しいたけ ピーマン 野菜サラダ きゃべつ レタス・コーン トマト 867kcal	ゴーヤチャンプルー 作り方 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)	

追加

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！！