



7月分 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 17kcal - たんぱく質 脂質	中学生 17kcal - たんぱく質 脂質
1日 (木)	ごはん	米	豚肉 厚揚げ 平天	玉ねぎ 人参 枝豆	トマトケチャップ コンソメ 濃口しょうゆ	768kcal 24.4g 21.0g	867kcal 27.4g 24.2g
	インド煮	じゃがいも 突きこんにゃく 油 さとう			トンカツソース 塩 カレー粉		
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 コーン	和風ごまドレッシング		
半夏生 2日 (金)	パン	パン ドライパン	肉団子	小松菜 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩	662kcal 29.2g 20.8g	801kcal 34.1g 23.1g
	小松菜の肉団子入りスープ	油 さとう でん粉	たこ	玉ねぎ スズキニ 青ピーマン 黄パプリカ にんにく ダイストマト缶	酒 トマトケチャップ 塩		
	ラタトゥイユ		ハンバーグ		酒 みりん 濃口しょうゆ		
5日 (月)	しょうゆごはん	米	いわしの開きでん粉付	しょうが	だしミックス	709kcal 26.9g 18.9g	782kcal 29.6g 20.6g
	いわしのかば焼き	油 さとう	大和まな入りつくね 木綿豆腐 うす揚げ 米みそ	人参 白菜	濃口しょうゆ 酒 みりん		
	大和まなつくね入りみそ汁			ほうれん草 ぶなしめじ	だしパック		
いい歯の日 6日 (火)	ごはん	米	豚ひき肉 豆腐 米みそ 赤みそ	青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく	酒 濃口しょうゆ トウバンジャン 中華スープ	676kcal 22.7g 14.4g	765kcal 26.0g 16.3g
	麻婆豆腐	油 でん粉 さとう			中華ドレッシング		
	かむかむサラダ		ちりめんじゃこ	ぎゅうり キャベツ コーン			
七夕 7日 (水)	米粉パン	米粉パン	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 オクラ コーン	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	659kcal 28.7g 18.1g	784kcal 33.5g 20.2g
	七夕スープ	ビーフン 油	わかめ	割干大根 人参 黄パプリカ 枝豆	中華ドレッシング		
	5色サラダ		星形カレーメンチカツ				
8日 (木)	ごはん	米	もずく ロースハム	玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 酒	716kcal 26.9g 19.7g	796kcal 28.2g 22.1g
	もずくスープ	でん粉 ごま油	豚肉 かつお節	ゴーヤ キャベツ 人参 玉ねぎ 大根おろし	酒 濃口しょうゆ 塩		
	ゴーヤチャンプルー	鯛の天ぷら	真鯛		シークワーサードレッシング 塩		
9日 (金)	減量パン	パン	豚ひき肉 ひきわり大豆	なす 玉ねぎ 人参 コーン	コンソメ トマトピューレ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	665kcal 27.8g 22.0g	816kcal 33.5g 24.4g
	なすのミートパンネ	パンネ 油 さとう	チキンハム	レタス 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ		
	レタスソテー	油	ツナ入りオムレツ				
食育の日 12日 (月)	ごはん 韓国のり	米	韓国のお餅			767kcal 23.0g 25.1g	858kcal 25.6g 28.6g
	トックスープ	トック 油	木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	中華スープ 塩 濃口しょうゆ		
	ブルコギ	油 さとう	牛肉	人参 玉ねぎ 切干大根 にら にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
いい歯の日 13日 (火)	ごはん	米				661kcal 25.4g 16.9g	734kcal 27.5g 19.2g
	冬瓜のスープ	春雨 油	鶏肉	冬瓜 人参 コーン 青ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	エリンギのオイスター炒め	油	豚肉	エリンギ 玉ねぎ 人参 にんにく	濃口しょうゆ オイスターソース		
14日 (水)	パン	パン				690kcal 22.1g 23.1g	822kcal 26.2g 25.6g
	かぼちゃのシチュー	じゃがいも シチュールウ 油	鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	塩 こしょう コンソメ		
	オクラのねばねばサラダ	糸こんにゃく(白)	茎わかめ	オクラ	青じそドレッシング		
15日 (木)	ごはん 福神漬け	米	福神漬け			797kcal 20.4g 24.7g	917kcal 23.3g 29.5g
	夏野菜ビーフカレー	カレー粉 油	牛肉	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース 塩 こしょう カレー粉		
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ 人参 コーン	フレンチドレッシング		
	ナタデココフルーツ	ナタデココ		ミックスフルーツ			

あじわいメモ～7月の給食～

7月2日～半夏生～
夏から数えて11日目の半夏生は、梅雨も後半となる時期で農作物を育てる上でひとつの目安とされている日です。関西では、豊作を祈ってタコを食べる習慣があります。タコの足のように強く作物の根がはれるように願う意味があります。タコにはタウリンというアミノ酸が含まれており、夏の暑さで体が疲れやすくなっている時期に食べるのは栄養面からみても良いです。



7月6日と13日
かむかむメニュー

7月は18日の給食がないので、6日と13日にいい歯の日を振り替えます。6日の「ちりめんじゃこ」はしっかりと噛むことで味わい深くなります。13日の「いか」は歯ごたえがあります。よく噛んで食べましょう！

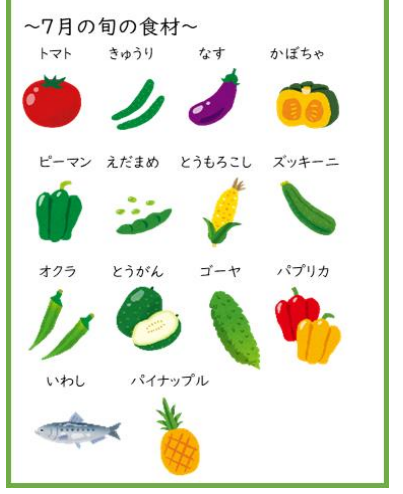


7月7日～七夕～
七夕は「笹の節句」と言われており、竹の葉に願い事を書いた短冊を飾ります。里芋の葉に溜まった夜露をすり、字を書くと字が上達したことから、上達や夢を願い事にしたほうが良いそうです。

短冊の色にも意味があり、青は木、赤は火、黄は土、白は金、黒は水を表しているの願いに合わせて短冊の色を決めると良いですね。七夕スープは、天の川のように見えるように、ビーフンやオクラを使っています。星形の人参をクラスにいくつか入れています。入っていた人はラッキーです。たのお楽しみに♪



奈良県産の食材は、**太字**で表しています



7月8日 沖縄料理

沖縄県は、亜熱帯の気候風土に合った独特の食文化があります。給食には、ゴーヤチャンプルーと、もずくスープ、シークワーサーのタレがかかった鯛天ぷらが出ます。ゴーヤは夏野菜の王様と言われるほど栄養が豊富で、独特の苦みは食欲増進に働きます。豚肉やかつお節のうま味はゴーヤの苦みを和らげる働きがあります。苦手な人もおいしく食べられるように調理しているので、まずはひとくち食べてみてください。もずくは沖縄の言葉で「ヌスイ」と言われ、腸内環境を整える効果や生活習慣病を予防する効果のある食材です。シークワーサーは、沖縄で育てられているかんきつ類でさっぱりとした味と香りが特徴です。



7月12日 韓国料理

毎月19日の食育の日を12日に振り替えます。7月の食育の日は、韓国料理です。食事はごはんにはスープとナムルやキムチなどの小鉢がたくさん食卓に並ぶのが特徴で、金属製のスプーンとお箸を使って食事をします。給食では、甘辛く味付けをしたヤンニョムチキンと、プルコギ、トックスープ、韓国のりが出ます。日本のお餅はもち米から作られますが、韓国のお餅はうるち米を使ったお餅で、つるんとした食感で伸びないのが特徴です。世界の料理を味わいましょう♪



食事のとり方に注意!

気温が高くなり、食事の量が減る人がいるかもしれませんが、朝ごはんを抜いたり、食事の量を減らしているとどんどん体が疲れやすくなります。暑いこの季節だからこそ、普段よりも食事のとり方に注意が必要です。夏バテにならないように、しっかり食べるようにしましょう。

