



実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
1(金)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	マーボーなす	赤みそ 豚肉	でん粉 はるさめ 砂糖 ごま油 米油	ごまつな にんじん しょうが たけのこ たまねぎ なす にんにく ねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ トマトケチャップ	636	24.9
4(月)	ワンタンスープ	鶏肉	わかしの皮 米油	ワケシの皮 にんじん じゃがいも ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 ごしょう 鶏がら ローレル		
	牛乳	牛乳					
	ひじきごはん	油揚げ 豚肉 ひじき	砂糖 米 こんにやく	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	677	26.7
5(火)	ふわっかり揚げ	大豆 凍り豆腐 鶏肉	小麦粉 でん粉 砂糖 ごま 米油	ピーマン しょうが	清酒 しょうゆ		
	きゅうりの生姜風味	きゅうり	ごま油	きゅうり しょうが もやし	しょうゆ 粗塩 米酢		
	牛乳	牛乳					
6(水)	ごはん		米				
	中華風肉じゃが	生揚げ 豚肉	じゃがいも 砂糖 米油	にんじん しょうが たまねぎ ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ	599	23.0
	鶏肉と野菜の香味炒め	鶏肉	ごま油	チゲンサイ にんじん じゃがいも しょうが	清酒 しょうゆ 粗塩		
7(木)	牛乳	牛乳					
	ツイストパン		ツイストパン				
	メルルーサのマリネ	メルルーサ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	にんじん きゅうり たまねぎ	清酒 粗塩 米酢 ごしょう	627	23.9
8(金)	ABCスープ	鶏肉	わかし 米油	にんじん じゃがいも ねぎ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ローレル		
	メロン			メロン			
	牛乳	牛乳					
9(土)	牛乳	牛乳					
	そばろごはん	鶏肉 豚肉	砂糖 米 米油	にんじん いんげん しょうが たけのこ	しょうゆ	680	26.6
	七夕汁	星形かまぼこ	そうめん	にんじん ねぎ 干しいたけ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
10(日)	手作り七夕ゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース ナタデココ			
	牛乳	牛乳					
	フラワーロール		フラワーロール				
11(月)	鶏肉のパプリカ煮	鶏肉 生かま	米油	ピーマン 黄パプリカ たまねぎ	粗塩 トマトケチャップ パプリカ	604	31.3
	クレオパトラのスープ	湯葉 豚肉	ごま油	にんじん モロヘイヤ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 ごしょう 削り節		
	コールスロー		砂糖 米油	にんじん じゃがいも きゅうり	粗塩 米酢 ごしょう		
12(火)	牛乳	牛乳					
	ごはん		米				
	あじのさっぱり揚げ	あじ	小麦粉 でん粉 砂糖 米油	しょうが ねぎ	清酒 本みりん 薄口しょうゆ 粗塩 米酢 一味唐辛子	618	25.2
13(水)	ごまみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	じゃがいも こんにやく ごま	ごまつな にんじん ごぼう	削り節		
	浅漬け			にんじん きゅうり	粗塩		
	牛乳	牛乳					
14(木)	黒パン		黒パン				
	ミートパンネ	鶏肉 豚肉	小麦粉 わかし パター 米油	にんじん トマト缶 たまねぎ	トマトソース 粗塩 ごしょう	666	27.3
	どうがんのスープ	かまぼこ	でん粉	ワケシの皮 にんじん どうがん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 粗塩 削り節		
15(金)	どうもろこし			どうもろこし			
	牛乳	牛乳					
	夏野菜のチキンカレーライス	鶏肉 チーズ	小麦粉 小麦粉 米 パター 米油	かぼちゃ にんじん いんげん じゃがいも たまねぎ なす にんにく	トマトソース しょうゆ 粗塩 カレー粉 ごしょう	691	24.4
16(土)	キャベツとコーンの炒め物	たまご	米油	ピーマン じゃがいも どうもろこし缶 にんじん	しょうゆ 粗塩 ごしょう		
	牛乳	牛乳					
	トマトチキンカツサンド	鶏肉	小麦粉 パン粉 砂糖 ごともパン 米油	じゃがいも たまねぎ	トマトソース 粗塩 トマトケチャップ	609	28.3
17(日)	米粉のクリームスープ	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 米粉 パター 米油	にんじん じゃがいも たまねぎ	白ワイン 粗塩 ごしょう 鶏がら ローレル		
	牛乳	牛乳					
	ギムテチャーハン	豚肉	米 ごま油 ごま	ピーマン たまねぎ ほうきしいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩	671	23.9
18(月)	笹かまぼこの磯辺揚げ	笹かまぼこ あおのり	小麦粉 米油	ごまつな もやし	清酒 しょうゆ 粗塩		
	おひたし				しょうゆ		
	国産白桃ゼリー		白桃ゼリー				
給食回数 11回					今月の栄養量	643	26.0
※材料は都合により変わる場合があります。					基準栄養量	650	21.1~32.5



## 暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすくなります。暑さで食欲がわきにくくなる人もいますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。



### 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう!</p>	<p><b>バ</b>ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p><b>テ</b>つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>海藻 アサリ 小松菜</p>
<p><b>し</b>よくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b>つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p><b>い</b>ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

### 8日(金)クレオパトラのスープに使われています。

## モロヘイヤ



モロヘイヤは、エジプトで古くから栽培されている野菜です。エジプトで「王家の野菜」を意味する「ムルキヤヤ」という言葉がありますが、これは、古代エジプトの王様が、モロヘイヤのスープを飲んで病気を治したという言い伝えがもとになっています。日本語のモロヘイヤは、このムルキヤヤが語源です。

日本には、1980年ごろにエジプトから伝わり、健康効果が注目されて、たちまち人気が出ました。βカロテンやビタミンK、ビタミンC、カルシウム、食物繊維などを豊富に含む栄養価の高い野菜です。

包丁で刻むと粘りが出るのが特徴で、若い葉や茎の部分をサッとゆでてお浸しにするほか、あえ物やスープ、かき揚げなどにも使われます。

モロヘイヤの種子やサヤには毒素が含まれています。家庭菜園などで栽培する場合は、間違えて食べないように注意しましょう。

