



# 7がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		力や体温に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	
1 (金)	ごはん 豆腐のスープ ホイコーロー 春雨サラダ りんごのコンポート	米 三温糖 春雨 ごま油 塩こうじ 油	豆腐 味噌 豚肉 甜麺醬 かつお節	しいたけ 玉ねぎ ビーマン キャベツ にんじん にんにく しょうが もやし きゅうり りんご缶詰	545・13.7	焼きうどん 麦茶
					441・11.2	
2 (土)	ごはん もやしのスープ 鶏肉のオニオン焼き キャベツのごまサラダ メロン	米 三温糖 ごま 塩こうじ	鶏肉 かつお節 みそ	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり メロン	568・21.6	いちごジャムトースト 麦茶
					481・17.3	
4 (月)	ごはん わかめのスープ タンドリーチキン 切干大根ときゅうりの和え物 メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 カレー粉	わかめ かつお節 ヨーグルト 鶏肉	コーン にんにく きゅうり 切干大根 メロン	558・18.0	ごまちゃんすこう 牛乳
					474・15.3	
5 (火)	冷やし中華 (チンゲン菜のスープ) 夏野菜グリル ヨーグルト (みかんヨーグルト)	中華麺 ごま油 三温糖 オリーブ油	ささみ (かつお節) 粉チーズ ヨーグルト	もやし きゅうり にんじん (チンゲン菜) (しめじ) かぼちゃ とうもろこし ズッキーニ (みかん缶)	479・19.3	じゃごごはん 3.4.5歳児: きゅうりの浅漬け 麦茶
					407・14.3	
6 (水)	ごはん ほうれん草のスープ 白身魚のケチャップあんかけ かぼちゃサラダ メロン	米 油 塩こうじ 三温糖 片栗粉 オリーブ油	たら かつお節 ヨーグルト	ほうれん草 えのき 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり にんじん メロン	547・19.5	コーン蒸しパン 牛乳
					461・17.6	
7 (木)	七夕ごはん 天の川すまし汁 鶏の照り焼き ひじきの煮物 すいか 七夕メニュー	米 三温糖 そうめん ごま油 塩こうじ	鶏肉 かつお節 ひじき ちくわ	しいたけ にんじん コーン 絹さや オクラ しょうが いんげん すいか	582・21.5	マカロニきな粉 昆布 麦茶
					456・17.0	
8 (金)	ガバオライス オニオンスープ カリフラワーのレモン風味サラダ デラウェア	米 三温糖 ごま油 オリーブ油	鶏肉 かつお節	玉ねぎ にんじん パプリカ チンゲン菜 コーン キャベツ カリフラワー レモン汁 にんにく しょうが デラウェア	509・20.4	焼きそば 麦茶
					423・16.7	
9 (土)	ごはん じゃがいもの味噌汁 鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草の海苔和え メロン	米 じゃがいも 片栗粉 三温糖 塩こうじ	鶏肉 みそ かつお節 のり	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん しょうが にんにく メロン	617・20.1	ゆかりおむすび 麦茶
					486・18.8	
11 (月)	ごはん しめじの味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 オクラの胡麻和え すいか	米 三温糖 片栗粉 ごま	鶏肉 かつお節 みそ 厚揚げ わかめ	しめじ 玉ねぎ にんじん いんげん オクラ キャベツ もやし すいか	582・17.5	ミートピザパン 牛乳
					486・16.1	
12 (火)	和風スパゲティ 夏野菜と押し麦のスープ ひじきとツナのサラダ デラウェア	スパゲティ バター 押し麦 オリーブ油 三温糖	鶏肉 かつお節 のり ツナ ひじき	えのき しめじ 玉ねぎ ビーマン にんじん なす ズッキーニ キャベツ きゅうり デラウェア	556・17.5	鶏ごぼうごはん 麦茶
					508・15.7	
13 (水)	食パン しいたけのスープ カジキのトマトチーズ焼き クルトンサラダ ぶどうゼリー 誕生会メニュー	食パン 三温糖 クルトン 油 オリーブ油 塩こうじ 片栗粉	かじき チーズ かつお節 ゼラチン	コーン しいたけ 玉ねぎ ビーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり パプリカ ぶどうジュース	487・22.1	冷やしためきうどん 麦茶
					429・19.8	
14 (木)	きびごはん シブ汁 ゴーヤーチャンプルー コンソメポテトフライ 3.4.5才児: 冷凍パイ (0.1.2才児: メロン) 郷土料理 沖縄	米 きび 三温糖 塩こうじ ごま油 油 じゃがいも	豚肉 かつお節 豆腐	冬瓜 しょうが ゴーヤ もやし にんじん パイン (メロン)	664・22.2	手作りメロンパン (卵不使用) 牛乳
					531・18.0	
15 (金)	ごはん 玉麩の味噌汁 豚の生姜焼き キャベツのゆかり和え デラウェア	米 塩こうじ 麩 三温糖 片栗粉	豚肉 あおさ かつお節 みそ	玉ねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん ゆかり デラウェア	536・22.4	ナポリタン 麦茶
					499・20.5	
16 (土)	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のオニオン焼き キャロットサラダ メロン	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鶏肉 かつお節	チンゲン菜 えのき 玉ねぎ にんじん きゅうり メロン	515・20.3	りんごジャムトースト 麦茶
					448・16.6	



**郷土料理 沖縄県**

今月の郷土料理は沖縄県の料理です。  
シブ汁、ゴーヤーチャンプルーが出てきます。  
「シブ汁」とは冬瓜のことで、沖縄料理の定番食材です。  
豚肉と一緒に煮込み、仕上げに入れるしょうがの風味が食欲を刺激します。  
ゴーヤーチャンプルーは、たっぷりかつお節を入れることでうまみがプラスされ、子どもたちの苦手な苦みも感じにくくなります。  
今回のメニューは沖縄出身の調理員と相談して決めました。  
おいしい沖縄の料理を提供できるよう、給食室一丸となって作ります。

7月7日は七夕メニューです

天の川すまし汁は、そうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。  
七夕ごはんは、彩りのよい年に一度の特別な混ぜご飯です。



**なぜ七夕にそうめん？**

七夕には、機を織る人たちの技術の向上を願って、糸に見立てた素餅(さくべい：小麦粉と塩と水で作った麺)を供えていたといわれています。この素餅がそうめんの原因という説があり、現在はそうめんを食べるようになったともいわれています。

七夕のそうめんの由来には諸説あり、天の川に見立てていた説、魔よけのためだったという説もあります。



※0・1歳児は、個別に必要なに応じて朝おやつを提供しています。

※乳児は、給食の一部を（ ）内のものに変更しています。

※食材料調達の都合により、献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。

日	給食	主な食品			3.4.5歳児栄養量	おやつ
		力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	0.1.2歳児栄養量	午後
18 (月)	海の日					
19 (火)	三色丼(卵不使用) なすの味噌汁 たたききゅうり すいか	米 塩こうじ 油 三温糖 片栗粉 オリーブ油 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ かつお節 厚揚げ	コーン にんじん なす しょうが きゅうり もやし すいか	575・21.1 477・17.3	きなこパー 牛乳
20 (水)	ごはん コーンスープ 鶏の甘辛揚げ スティックサラダ 3.4.5歳児：冷凍もも 0.1.2歳児：メロン	米 塩こうじ 片栗粉 油 ごま 三温糖 バター 生クリーム じゃがいも	鶏肉 かつお節 牛乳 みそ	コーン 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 大根 にんじん もも (メロン)	555・17.4 464・14.8	キャラメルポテト 麦茶
21 (木)	ごはん 小松菜のすまし汁 さわらの西京焼き 大根とこんにゃくのきんぴら 3.4.5才児：昆布の佃煮 デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 ごま ごま油	さわら かつお節 みそ 昆布	小松菜 えのき 大根 にんじん いんげん こんにゃく しいたけ デラウェア	476・19.9 410・15.9	チヂミ 麦茶
22 (金)	ぶっかけうどん ちくわのカレー風味揚げ さつまいもの甘煮 すいか	うどん 三温糖 小麦粉 油 さつまいも カレー粉	豚肉 かつお節 ちくわ わかめ	きゅうり もやし にんじん すいか	520・15.5 438・13.6	五平餅 昆布 麦茶
23 (土)	ごはん しいたけのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのおかか和え デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 ごま 麩	鶏肉 かつお節 みそ	しいたけ 長ねぎ キャベツ にんじん デラウェア	504・19.4 421・15.7	青菜ごはん 麦茶
25 (月)	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 かりかりきゅうり漬け メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 ごま	豚肉 かつお節 みそ 豆腐	もやし しめじ 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ しらたき にんじん きゅうり メロン	609・24.9 496・19.3	じゃこチーズパン 牛乳
26 (火)	食パン じゃがいものスープ イタリアンマーボー ツナサラダ りんごのコンポート	食パン じゃがいも 片栗粉 オリーブ油 三温糖	かつお節 豆腐 豚肉 ツナ	玉ねぎ スズキニ にんじん トマト キャベツ きゅうり りんご缶	534・16.1 403・12.2	花畑ごはん 麦茶
27 (水)	ごはん えのきすまし汁 なすと豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すいか	米 塩こうじ 油 三温糖 じゃがいも	豚肉 かつお節 わかめ みそ	えのき 長ねぎ なす にんじん ピーマン 玉ねぎ パセリ すいか	505・14.5 457・11.6	フローズンももヨーグルト (みかんヨーグルト) クッキー 麦茶
28 (木)	ごはん 大根のスープ 鮭のパン粉焼き 野菜炒め フルーツポンチ	米 三温糖 パン粉 バター オリーブ油 小麦粉	かつお節 鮭 豚肉 粉チーズ	大根 いんげん 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ ピーマン フルーツ缶(りんご・桃・みかん) レモン汁	600・25.6 457・19.6	そうめん 麦茶
29 (金)	ごはん オクラのスープ 鶏のバーベキュー焼き モロッコいんげんとじゃがいものソテー メロン	米 塩こうじ 三温糖 バター じゃがいも	鶏肉 豚肉 かつお節	オクラ コーン 玉ねぎ りんご モロッコいんげん にんじん メロン トマトピューレ	515・24.5 404・18.2	ももケーキ 牛乳
30 (土)	焼き鳥丼 玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のおかか和え デラウェア	米 塩こうじ 三温糖 油	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	長ねぎ もやし しょうが 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ デラウェア	488・18.7 399・15.0	ちりじゃこおむすび 麦茶
9/1 (木)	カレーライス 牛乳(大根のスープ) クルトンサラダ りんご	米 塩こうじ 油 カレー粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 クルトン オリーブ油	豚肉 牛乳 かつお節	玉ねぎ にんじん キャベツ (大根) (いんげん) きゅうり パプリカ りんご	651・20.7 448・13.2	マカロニきな粉 昆布 麦茶
9/2 (金)	ごはん オニオンスープ ヤンニョムチキン 小松菜のナムル ヨーグルト(みかんヨーグルト)	米 塩こうじ 油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	鶏肉 かつお節 みそ 甜麺醬 じゃこ ヨーグルト	小松菜 にんじん にんにく しょうが 切干大根(みかん缶)	533・19.3 402・16.2	じゃがもち 麦茶

### さくさくクッキーのレシピ

【材料】(約10枚分)

◎有塩バター	80g
◎三温糖	50g
◎牛乳	23g
☆薄力粉	130g
☆ベーキングパウダー	1g
◎コーンフレーク	40g



【作り方】

- ・バターを室温に戻しておく。
- ・薄力粉、ベーキングパウダーはふるっておく。
- ・オーブンを180℃で予熱しておく。
- ①バターを三温糖と合わせ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②牛乳を①に加えよく混ぜる。
- ③ゴムベラに持ちかえて、ふるった☆を入れてさっくり混ぜる。
- ④コーンフレークを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤1人分の大きさに丸めて、天板に並べる。平たくなるように上から押し潰すようにして成型する。
- ⑥180℃のオーブンで12分ほど焼く。

### 夏野菜を食べましょう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富です。旬の夏野菜は、栄養価もアップします。  
たとえば、トマトではβ-カロテンの増加が顕著です。βカロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜の健康を維持します。旬のトマトは、旬でない時期のものに比べβカロテン含有量に約2倍の差があるというデータもあります。  
彩り豊かな夏野菜で、視覚でも夏を感じながら、必要な栄養素を取りましょう。

**トマト**…赤い色に含まれるリコピンは抗酸化作用がある。

**きゅうり**…カリウムや水分を多く含み、体にこもった熱を取り除く。

**オクラ**…独特のぬめりには水溶性食物繊維が含まれており、整腸作用がある。

