



月目標：衛生的な食事をしよう。暑さに負けない食事をしよう。



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。
*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	食品名						栄養価	
				赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
曜日	種類	種類	種類	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
1	ごはん	夏のはな入りマーボー	夏野菜の代表選手のはな。苦手な人もマーボー一味なら大丈夫!一口からチャレンジしてみよう。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	こめ おおむぎ	こめあぶら	595	711
火	ごはん	ショウロンボウ(2個)		とうふ		にら	たまねぎ しいたけ	さとう		24.5	27.6
		もやしのナムル		みそ			たけのこ なす	はるさめ		17.5	19.0
				ショウロンボウ			もやし キャバツ きゅうり	でんぱん		2.9	3.3
2	黒糖パン	肉だんごと春雨のスープ	調理員さん手作りの肉だんごと野菜の甘みで、やさしいおいしさのスープに仕上がります。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	こくとうパン	ひまわりあぶら	625	765
水	黒糖パン	フライビーンズ		とりにく	あおのり		しょうが ながねぎ	でんぱん		26.5	31.6
		大根とツナのサラダ		だいず			えのきごおり はくさい	はるさめ		22.6	26.2
				ツナ			だいこん きゅうり レモン	さとう		2.8	3.5
3	ごはん	辛味ワンタン	人気の中華メニューにも夏野菜をたっぷり使いました。	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ	こめあぶら	600	729
木	ごはん	豚肉とピーマンの炒めもの		みそ		ピーマン	はくさい しょうが	ワンタン	ごまあぶら	25.7	29.8
		きゅうりの中華あえ	どれが夏野菜か、わかりますか?			パプリカ	たけのこ きゅうり	さとう		18.5	20.8
								でんぱん		2.5	2.9
4	丸パン	七夕ぞうめん汁	七夕ぞうめん汁は、天の川に見えてカラフルなぞうめんこんにゃくと星のなるとが入っています。	なると	ぎゅうにゅう	あかじそ	たまねぎ えのき	まるパン	ひまわりあぶら	621	748
金	丸パン	星のコロッケ		コロッケ		にんじん	ぞうめんこんにゃく	くずきり	こめあぶら	21.1	25.1
		くずきりのサラダ				こまつな	キャバツ きゅうり	キラキラもち		21.3	24.5
		七夕キラキラもち					もやし			3.3	4.0
7	ごはん	けんちん汁	野沢菜漬けとひき肉を炒めてごはんがすすむおかずになります。材料を変えてアレンジもできます。	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ながねぎ	こめ おおむぎ	こめあぶら	573	690
月	ごはん	絹厚揚げのねぎみそだれ		あぶらあげ		のざわな		こんにゃく		26.5	30.2
		野沢菜のひき肉炒め		とうふ				さとう		20.4	22.1
				ぶたにく				しらたき		2.5	2.9
8	ゆかりごはん	じゃがいもとにらのみそ汁	町内のおみやげさんのみそをふんだんに使って、みそ汁と鶏肉のみそ漬け焼きを作ります。	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	あかしそ たまねぎ	こめ おおむぎ	こめあぶら	516	633
火	ゆかりごはん	鶏肉のみそ漬け焼き		みそ		にら	えのき キャバツ			28.3	33.2
		キャバツの浅漬け		とりにく			きゅうり しょうが			13.5	14.5
							にんにく			2.5	2.9
9	ねじりパン	白菜とベーコンのスープ	パスタの代わりにぎょうざの皮を使い、特製ソースとチーズをのせて焼いたラザニアです。お楽しみに♪	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき	ねじりパン	こめあぶら	602	734
水	ねじりパン	手作りラザニア		ぶたにく	チーズ		コーン はくさい	ぎょうざのかわ		26.8	31.5
		千キンサラダ		サラダチキン			にんにく キャバツ			21.6	24.9
							きゅうり レモン			3.4	4.0
10	ごはん	ビーフンスープ	ひくシオたすび献立	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ	こめあぶら	522	637
木	ごはん	豚肉のスタミナ炒め	夏野菜をたっぷり使った献立を味わい、夏を元気に過ごしましょう。	みそ		にら	はくさい ながねぎ	ビーフン	ごまあぶら	24.2	27.8
		コロコロきゅうり					にんにく たけのこ	さとう		13.6	14.9
							もやし きゅうり だいこん	はるさめ		2.3	2.6
11	コッパン	かぼちゃのポタージュ	夏が旬のかぼちゃを使って、手作りのホワイトルウが味の決め手のポタージュを作ります。コッパンと一緒にどうぞ!	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン	コッパン	こめあぶら	690	855
金	コッパン	焼きウィンナー(2本)		ウィンナー	スキムミルク	かぼちゃ	クリームコーン	こむぎこ	バター	26.9	32.4
		ひじきと枝豆のサラダ			なまクリーム		キャバツ きゅうり	さとう		31.7	37.9
					ひじき		えだまめ			3.5	4.3

旬の野菜には魅力がいっぱい!

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要なたんぱく質やビタミンが豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

- おいしく、栄養価が高い!**
例えば、冬が旬のほうれんそうは、暑さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。
- 体によい効果がある!**
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。
- 価格が安く、環境に優しい!**
その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

給食レシピ ~ 夏野菜のラトウイユ ~

▼ 材料(4人分) ▼ 作り方

パンネマカロニ 20g(ゆでておく) ① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にんにく ひとかけ(みじん切り)にかける。
 玉ねぎ 80g(角切り) ② ①に野菜とウィンナーを加え、野菜から水分が出るまで炒める。
 ズッキーニ 50g(いちよう切り) ③ ②に調味料を加え、味をととのえる。
 丸なす 40g(いちよう切り) ④ ③にゆでたパンネマカロニを加え全体がなじむように炒めたら出来上がり。
 ウインナー 4本(輪切り)
 オリーブ油 小さじ1
 トマトピューレ 大さじ2
 塩 小さじ1、こしょう 少々
 バジル粉・オレガノ粉 ひとつまみ

※給食では隠し味にデミグラスソースを加えます。お家では中濃ソースなどで一味加えるのもおすすめです。

~ 夏野菜をおいしく食べましょう ~
 7月の給食では、夏野菜を和食、洋食、中華など様々な料理で味わいます。旬の野菜には、ビタミンやミネラルも豊富です。今回は夏野菜をふんだんに使ったラトウイユです。素材の味やハーブの香りを楽しみながらいただきます。

