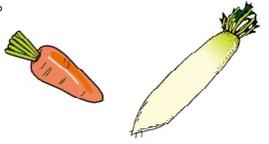




7月分予定献立表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品				主に体の調子を整える もとなる食品
2	月	親子丼 (ご飯)			(親子丼の具) 海藻サラダ (たまねぎドレッシング) すいか	ぎゅうにゅうとりにく たまご かいそうミックス	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ すいか	31.2 767	7月の献立目標は、「夏らしい献立・ 食欲のわく献立」です。バランスよく しっかり食べて夏バテしないように気を 付けましょう。 	
3	火	ご飯			じゃが芋とベーコンのスープ チキンアリゾナスステーキ キャベツときゅうりのサラダ (ノンオイルフレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり	29.4 795		
4	水	黒糖蒸しパン			わかめうどん かぼちゃのてんぷら 和風ツナサラダ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ まぐろフレーク	ことうむしパン あぶら うどん こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら	ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな	31.6 804	蒸しパンの食べ残しと紙 は、まとめてビニール袋に 入れて戻します。	3日(火)「チキンアリゾナスステーキ」 アリゾナスステーキとはケチャップで 味付けしたものです。アリゾナの地 元料理は、ネイティブアメリカンやメ キシコの強い影響を受けている料理 が多いのが特徴です。
5	木	ご飯			大根とえのきの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ なすの炒め煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ めばる ぶたにく	こめ あぶら こめこ でんぷん さとう ごまあぶら	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす	35 831		
七夕											
6	金	ご飯			七夕汁 笹かまのおろしだれ うの花炒め 七夕デザート	ぎゅうにゅうとりにく ささかまぼこ あぶらあげ おから	こめ あぶら やきふ そうめん さとう たなばたデザート	ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ	26.6 746	デザートを食べ残しとカップ は、まとめてビニール袋に 入れて戻します。	6日(金) 七夕 七夕は、年に一度「織姫」と「彦星」 が天の川を渡って出会うことができ る日と言われています。給食では七 夕汁を出します。汁の中に入ってい るそうめんは天の川と織姫の織る絹 糸を、焼き麩は星をイメージしてい ます。
9	月	ゆかりごはん			肉じゃが 焼きししゃも(2本) ごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく からふとししゃも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	あかししょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう もやし	28.8 883		
10	火	ごぼう入り ドライカレー (ご飯)			(ごぼう入りドライカレー) コーンサラダ すいか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン すいか	29.7 825		
11	水	背割りコッペパン			野菜と卵のスープ煮 ウインナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ウインナー	コッペパン じゃがいも でんぷん マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	30.4 847	パンにウインナーを挟んで 食べます。パンとウインナー の食べ残しは、まとめてビ ニール袋に入れて戻しま す。	10日(火) ごぼう入りドライカレー ドライカレーに細かく切ったごぼうを 加えて作ります。ごぼうの食感と風 味が変わって、普通のドライカレーと はまた違った味わいが出ます。噛み 応えもありますので、しっかり味わっ て食べてください。
12	木	ご飯			吉野汁 鰯の甘辛味噌がけ 糸寒天のサラダ (柑橘ドレッシング)	ぎゅうにゅうとりにく とうふ あじ あかみそ かんでん	こめ あぶら でんぷん さとう	にんじん こんにゃく ぶなしめじ こまつな ねぎ もやし	32.5 774		
13	金	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ (パンパンジードレッシング) 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ はちしようみそ とうふ テンメンジャン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ パイナップル	35.1 831	パイの食べ残しと袋は、ま とめてビニール袋に入れて 戻します。 	

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について	
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品				主に体の調子を整える ものになる食品
17	火	和歌山県の郷土料理 ご飯	ジョア ピーチ	箸	豆腐と小松菜の味噌汁 さんまの蒲焼き すろっぼ	ジョア あかみそ しろみそ とうふ さんま あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	こまつな ねぎ しょうが だいこん にんじん	25.6 859	ジョアの飲み残しは夕食缶 に、容器はまとめてビニ ール袋に入れて戻します。	17日(火) 和歌山県の郷土料理 和歌山市の毛見・布引地域は大 根とにんじんの産地です。すろっぼ は、大根とにんじんをせん突きという 道具で突き、油揚げと一緒に煮た料 理です。大根とにんじんを千六本(せ ん切りのこと)に刻んだ料理なので、 「せんろっぼん」が「すろっぼ」にな まったのではないかとと言われていま す。
18	水	スパゲティ ミートソース (スパゲティ)	牛乳	フォーク スプーン	(ミートソース) アーモンドサラダ (ソイドレッシング) すいか	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド ドレッシング	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きピーマン すいか	35.3 852		
19	木	ハムピラフ	牛乳	フォーク スプーン	ミネストローネ 鶏の唐揚げ フルーツ白玉	ハム ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ バター あぶら じゃがいも シェルマカロニ でんぶん しらたまもち さとう	あかピーマンピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが みかん もも バイナップル	31.9 878		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度7月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(火)です。納め忘れのないようお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 822 キロカロリー	たんぱく質 31 グラム				

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



夏休み

★家族のために
★ごはんをつくってみよう!

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする



- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



スポーツ時の昼ごはん 選 択 点 心

休日の部活動などの時、コンビニで昼食を選ぶ場合も栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物ばかりだけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや果物などを追加したりして、栄養バランスをととのえる工夫をしてみましょう。

