



# 7月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーの ものになるしょくひん	おもにからだをつくる ものになるしょくひん	おもにからだのしょうしを ととのえるものになるしょくひん			
1	金	なめし			とうがんにりとんじる ちくわのてんぷら(ひとり1ぼん) キャベツともやしのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ)	こめ あぶらしろごま じゃがいも こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたばら あぶらあげ ちくわ あかみそしろみそ かつおぶし	にんじん とうがん ねぎ キャベツ もやし	22.7 629		しちがつ こんだてのめいろう なつ こんだて しょく 7月の献立目標は「夏らしい献立・食 欲のわく献立」です。しっかり食べて 夏バテしないように気を付けま しょう。 
4	月	なつやさいの カレーライス			ウインナーのケチャップソース ゆでとうもろこし	こめ あぶらじゃがいも さとう でんぷん	ぶたかたぎゅうにゅう ウインナー	にんにくしょうが なす たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマントマト ココナッツミルク とうもろこし	21.1 684		とうもろこしのた べのこしはフライ ヤーにもどしま す。
5	火	しょくパン			かぼちゃスープ あじのトマトソース アスパラサラダ (ごまドレッシング)	しょくパン バター オリーブあぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう クリーム あじ チーズ	かぼちゃたまねぎ にんにく パセリトマトにんじん アスパラガス キャベツ	22.9 562		6日(水)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6 日に「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、オクラとかまぼこは 星をイメージしています。サラダに使 用するきゅうりには、一部「星形きゅ うり」が、福生市内の農家さんから納 品される予定です。 
		七夕献立(たなばたこんだて)									
6	水	ごはん (のりのつくだに)			たなばたじる とりのからあげ だいこんサラダ (わふうドレッシング) たなばたデザート	こめ あぶら そうめん でんぷん しろごま たなばたデザート ドレッシング	ぎゅうにゅう たまご ちらしかまぼこ とりもものり	ねぎ オクラしょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ	29.3 677		デザートにはス プーンがつきま す。
7	木	にんじんしょくパン			じゃがいもとベーコンのスープ カラフルオムレツ(トマト入り) フルーツしらたま	しょくパン あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン クリーム たまご ぶたもも	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん ピーマントマ ト みかん もも パイナップル	24 659		オムレツのたべ のこしはしょつかん に、カップはフライ ヤーにもどします。
8	金	ごはん			しせんふうマーボーどうふ こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま ドレッシング	ぎゅうにゅう どうふ ぶたもも はちしょうみ そ あかみそ	にんにくしょうが ねぎ だいこん キャベツ すいか	28.4 639		すいかのたべの こしはフライヤー にもどします。
11	月	ゆかりごはん			にくじゃが いかのてっぱんやき キャベツときゅうりのサラダ (パンパンジードレッシング)	こめ あぶら じゃがいも さとうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたばら いか	しょうが たまねぎ にんじん しらたき キャベツ きゅうり	24.6 642		
12	火	かぼちゃしょくパン			ホワイトシチュー キャベツのソテー すいか	しょくパン あぶら じゃが いも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう とりむね クリーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン すいか	19.2 591		すいかのたべの こしはフライヤー にもどします。
		リオオリンピック応援献立(おうえんこんだて)									
13	水	バターライス			フェイスジョアダー ペリペリチキン コーンサラダ (たまねぎドレッシング)	こめ バター さとう しろいんげんまめ きんときまめ オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたかた とりもも	にんにくたまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリレモンしょうが キャベツ コーン	28.9 617		13日(水)リオオリンピック応援献立 リオオリンピックが8月5日から21 日まで開催されます。今月は「リオオ リンピック応援献立」ということで、開 催地リオデジャネイロのあるブラジル の料理「フェイスジョアダー」をつくり ます。豆と豚肉、牛肉などを煮込んだ もので「フェイスジョア(豆)を使った 料理」という意味です。 
14	木	ペンネの ミートソースあえ			アーモンドサラダ (ソイドレッシング) メロン かたぬきチーズ	ペンネマカロニ あぶら アーモンドドレッシング	ぶたもも ぎゅうにゅう チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ あかピーマン コーン メロン	25.9 561		メロンのたべのこ しはフライヤーに もどします。

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを とどのえるもとになるしよくひん			
土用の丑の日献立(どようのうしのひこんだて)											
15	金	ごはん			さわにわん さんまのかばやき わかめときゅうりのサラダ (わふうドレッシング)	こめ あぶら さとう でんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたもも さんま わかめ	だいこん にんじん えのきたけ みつば しょうが キャベツ きゅうり	24 588		じゅうごにちきん じゅうごにちきん 15日(金) 土用丑の日 さんじゅうごにち さんじゅうごにち 30日は土用の丑の日です。この日 には、昔からうなぎの蒲焼きを食べ る風習があります。給食では15日 に、うなぎではなく、さんまの蒲焼き を出します。
19	火	マーブルしよくパン			ミネストローネ(ズッキーニ入り) さけのこうそうパンこやき パイナップル缶(かん)	マーブルしよくパン あぶら シェルマカロニ パンこ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン さけ チーズ	にんにく ズッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリートマト パセリ パイナップル	25.6 595		
						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 620 キロカロリー	たんぱく質 24.7 グラム			

※使用する食器は、「しよっきぐ」の項目に図で示しています。  
 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。  
 ※28年度7月分の引き落としは、8月1日(月)です。納め忘れのないよう  
 お願いします。



## 7月の旬の食材

とうもろこし、なす、ピーマン、きゅうり、ズッキーニ  
 冬瓜、かぼちゃ、トマト、すいか、メロン



## 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>小松菜 アサリ レバー</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>ジュース アイスクリーム とり過ぎ</p>

# ウナギ



土用の丑の日に食べる料理といえば、ウナギのかば焼き。江戸時代から始まった風習ですが、ウナギはもともと“滋養食品”として古くから食べられてきた魚です。

たんぱく質、脂質、ビタミンAやB1など栄養豊富で、夏バテを防ぐのにぴったり。出回っているのは、ほとんど養殖されたものですが、卵から人工的に育てることが難しく、稚魚(シラスウナギ)を捕獲して育てるため、ここ数年の不漁続きで価格が高騰しています。国内でウナギを多く養殖しているのは、鹿児島県、愛知県、宮崎県、静岡県です。

うなぎは、古くは「むなぎ」と呼ばれていました。

丸く細長い形が、家の“棟木”に似ていることや、おながが黄色いので“胸黄”という意味からです。

給食をしっかり食べて  
 元気に夏休みを迎えましょう!