



こ ん だ て め い					し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	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	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん				おもにからだのちようしを とどのえるもと になるしょくひん
1	水	なつやさいの カレーライス	○	ス フ	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 でんぷん	ぶたもも ぎゅうにゅう ウ インナー	にんにくしょうが たまねぎ にんじん なす さやいんげん トマト ココナッツミルク とうも ろこし	20.4 647	とうもろこしのたべのこ しは、フライヤーにい れてもどしましょう。	<p>7月の献立目標 「夏らしい献立・食欲がわく献立」</p> <p>夏が旬の野菜や果物、冷たいデザートをたくさん使用し、夏らしさを出しています。また、カレー味や生姜風味、にんにく風味、梅やゆかり風味など、暑い日でも食欲のわく香りや味付けになるよう工夫しました。</p>  <p>2日(木)半夏生 夏至から数えて11日目を半夏生と言います。関西地方ではたこを食べる習わしがあります。これは作物がたこの足のようになり大地にしっかりと根をはり、豊作になることを願っての習わしだそうです。また、うどんを食べる習わしがある地方もあります。</p>
半夏生(はんげしょう)									22.6 526	すいかのたべのこしは フライヤーにいれても どしましょう。	
2	木	くろざとう むしパン	○	は	わかめうどん たこだいのこなのにも すいか	むしパン うどん さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ あ ぶらあげ わかめ まだこ	ねぎ にんじん だいこん こ んにやくしょうが すいか			
3	金	ゆかりごはん	○	は	なつやさいのみそしる ぎんざけのつけやき きりぼしだいこんのしおいため	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそぎんざけ ぶたも も	あかじそ たまねぎ にんじん かぼちゃ とうがん さやいんげ ん しょうが きりぼしだいこん ね ぎ	26.9 611		
七夕(たなばた)									22.3 634	デザートにはスプーン がつかます。	
6	月	あおじそごはん	○	は	たなばたじる かぼちゃのてんぷら じゃこだいこんサラダ (ノンオイルかんきつドレッシング) たなばたデザート	こめ あぶら そうめん こ むぎこ こめこ ごまあぶ ら 七夕デザート	ぎゅうにゅう たまご ちら しかまぼこ ちりめん	あおじそ ねぎ オクラ かぼ ちゃ だいこん きゅうり みず な			
7	火	しょくパン (りんごジャム)	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープ あじのトマトマリネ アスパラサラダ (たまねぎドレッシング)	しょくパン あぶら じゃが いも こむぎこ オリーブ あぶら さとう りんごジャ ム	ぎゅうにゅう ベーコン あ じ	にんにく たまねぎ コーン さ やいんげん にんじん ピー マントマト アスパラガス キャベツ	25.4 625		
沖縄県(おきなわけん)の郷土料理(きょうどりょうり)									32.7 693	ゼリーにはスプーンが つかます。	
8	水	ごはん	○	は	アーサーじる ぶたにくのからあげしょうがだれ クープイリチー シークワーサーゼリー	こめ あぶら でんぷん ご まあぶら シークワー サーゼリー	ぎゅうにゅう あおさ とう ふ しろみそ ぶたもも ぶたばら あぶらあげ か まぼこ こんぶ	ねぎ しょうが にんじん こ んにやく			
9	木	ペンネの ミートソースあえ	○	ス フ	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 オリーブ あぶら アーモンド	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 コーン メロン	24.5 513	パンはつきません。 メロンのたべのこしは フライヤーにいれても どしましょう。	

むいか げつ たなばた
6日(月) 七夕

7日の七夕にちなんで献立です。七夕汁は、そうめんやオクラ、星形のちらしかまぼこなどの入ったすまし汁で、天の川に見立てます。

平安時代、七夕に策餅(菱餅)というそうめんのようなのが食されていました。この名残りで今も七夕にはそうめんが食べられています。

七夕あたりは前の年の米の蓄えもなくなり、秋の収穫前でもあります。代わりに小麦がとれる時季でもあり、そうめんが作られたそうです。

また、裁縫上手の織姫にちなんで、絹糸のような見た目のそうめんを食べることで、裁縫が上達するとも言われています。



ようかい おきなわけん きょうどりょうり
8日(水) 沖縄県の郷土料理

アーサー汁はあおさの入った味噌汁です。沖縄県ではあおさをアーサーと言い、アーサー汁はお祝いごとの時に食べられるそうです。

沖縄では豚肉が良く食べられます。「蹄と鳴き声以外捨てる所がない」と言うほど沖縄では豚肉のいろいろな部位を様々な料理にして食べます。

クープイリチーは昆布の入った炒め煮です。沖縄の方で、「クープ」は昆布、「イリチー」は炒め煮にする料理法のことを言います。

日	曜日	こ ん だ て め い				し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
		しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよつ きぐ	おかず	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだをつくるもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもと になるしょくひん			
10	金	ごはん	○	スフ	マーボー豆腐 はるさめときゅうりのちゅうかサラダ (パンバンジードレッシング) パイナップル缶(かん)	こめ あぶら さとう ごま あぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅうとうふ ぶた も あかみそ	しょうが にんにくねぎ たけ のこ きくらげ にんじん きゅ うり コーン パイナップル	27 607	13日(月) 土用の丑 土用の丑の日はうなぎを食べる日 として有名ですが、元々は「う」のつく 食べ物を食べるとよいという伝承か ら、江戸時代に平賀源内と言う人が 考えたと言われています。 給食では、「う」のつく食べ物とし て、「梅」、「うり(きゅうり)」を出しま す。そして、うなぎの蒲焼きは高価な のでさんまで代用します。	
13	月	かりかりうめごはん	○	は	さわにわん さんまのかばやき きゅうりとモロヘイヤのおひたし (わふうドレッシング)	こめ あぶら さとう でん ぶん	ぎゅうにゅう ぶたもも さ んま	うめ 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 モロヘ イヤ	24.5 588		
14	火	はちみつしょくパン	○	スフ	なつやさいのスープ とりにくのカレーやき フルーツしらたま	はちみつパン あぶら オ リーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン と りもも	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 みかん もも パ イナップル	25 585		
※しよつぎの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※27年度7月分の引き落としは、8月3日(月)です。納め忘れのないようお願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 603 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム			

～西多摩保健所からのお知らせ～

**お肉はよく焼いて
食べましょう!** 

暑い夏! 焼肉やバーベキューを楽しみにしているご家庭も多いと思います。
でも、うっかり生焼けの肉を食べて、食中毒になってしまったら大変です。
焼肉やバーベキューをするときは、次のことに注意して、楽しい夏をすごしましょう。

★自分の食べる箸で、生肉を触らない!

肉を焼く際には、
トングや専用の箸を使いましょう。 

★肉は十分に焼く!

中心の色が完全に変わるまで焼きましょう。

★肉専用の包丁やまな板を使う!

野菜用の調理器具と分けて使いましょう。

★生肉を触ったら、手を洗う! 

生肉はなぜ危険なの? 

- ・生肉には腸管出血性大腸菌やカンピロバクターといった、食中毒を起こす菌が付いています。
- ・子どもや高齢者がこれらに感染すると死亡したり、重い症状に陥ったりする場合もあるので、特に気を付ける必要があります。



[7月が旬の食べもの]
とうもろこし

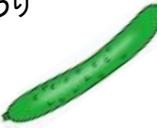



えだまめ

なす 

ピーマン 

モロヘイヤ 

きゅうり 

ズッキーニ 

とうがん 

かぼちゃ 

トマト 

すいか 

メロン 