

今月のきゅうしょくもくひょう:夏の食生活と健康に気をつけよう

日	曜日	こんだてめい			牛乳	あかのなかま 〔体を作るものになる〕	きいろのなかま 〔主にエネルギーになる〕	みどりのなかま 〔体の調子を整えるもの〕	ひとこと
		主食	主菜	副菜 おかず・汁・くだもの・デザート					
1	月	はちみつ レモン トースト	旬の食材 えだまめ 枝豆とズッキーニの豆乳スープ	カリカリポテト サラダ	飲用牛乳、豚ばら、レ ンスまめ、豆乳	食パン、バター、はちみつ、 油、さとう、じゃがいも	レモン、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、もやし、玉 葱、ぶなしめじ、エリン ギ、ズッキーニ、えだまめ	ズッキーニはきゅう りに似ていますが、 カボチャの仲間デ ス。	
2	火	郷土料理（沖縄） ジュシー	旬の食材 ゴーヤー チャンプルー	冬瓜汁 缶物の 果物	飲用牛乳、豚モモ、蒸 しかまぼこ、刻み昆 布、ベーコン、押し豆 腐、粉かつお、鶏肉さ さ身、うずら卵	精白米、もち米、油、さとう、 ごま油、でん粉	にんじん、干し椎茸、グリ ンピース、ゴーヤー、もや し、しょうが、とうがん、 長ねぎ、冷凍パイン	ジュシー、ゴーヤ チャンプルーは沖縄 の郷土料理です。	
3	水	国際食（中国） ごはん	すぶた 酢豚	ホタテと春雨のスープ	飲用牛乳、豚モモ、鶏 こま肉、ホタテ貝柱、 いかり	精白米、でん粉、じゃがい も、油、さとう、緑豆はるさ め	しょうが、にんじん、玉 葱、たけのこ、干し椎茸、 ピーマン、もやし、長ねぎ	ホタテの貝柱が最も 大きくなるのは6～ 8月ごろです。	
4	木	季節の献立 もろこし ごはん	鶏の照り焼き	じゃがいもの きんぴら	飲用牛乳、鶏肉モモ、 木綿豆腐、たまご	精白米、マーマレード、 じゃがいも、油、三温糖、で ん粉	とうもろこし、しょうが、 にんにく、にんじん、ごぼ う、さやいんげん、にら、 長ねぎ、えのきたけ	ごはんは左側に、お かずは真ん中に、汁 物は右側に置きま しょう。	
5	金	行事食（七夕） うなぎ入り五目寿司	そうめん汁	フルーツ白玉	飲用牛乳、うなぎ、油 揚げ、刻みのり、たま ご、押し豆腐、蒸しか まぼこ	精白米、三温糖、ごま油、そ うめん、白玉粉	かんぴょう、干し椎茸、に んじん、さやえんどう、長 ねぎ、えのきたけ、オク ラ、しょうが、みかん缶、 パイン缶、もも缶	7月7日は七夕で す。七夕にはそうめ んを天の川に見立て て供えたり、食べた りします。	
8	月	国際食（タイ） ガバオライス	旬の食材 シュリンプサラダ	缶物の 果物	飲用牛乳、豚ひき肉、 鶏のき肉、たまご、冷 凍むきえび	精白米、豆板醤、オリーブ 油、さとう、油	バジル（粉）、にんにく、玉 葱、ピーマン、赤パブリ カ、ホールコーン、レモ ン、キャベツ、にんじん、 きゅうり、小玉スイカ	ガバオライスはタイ 料理です。バジルと ナンプラーの香りが 食欲をそそる料理で す。	
9	火	ごはん	イカの チリソース	旬の食材 トマトとたまごの スープ	飲用牛乳、いか、鶏こ ま肉、たまご	精白米、でん粉、油、豆板醤、 三温糖、ごま油、糸こんに ゃく、さとう、ラー油、ご ま	にんにく、しょうが、長ね ぎ、玉葱、もやし、にんじ ん、こまつな、トマト、え のきたけ	トマトは夏の日差し を浴びて真っ赤にな る、夏野菜の代表で す。	
10	水	メープル シロップ トースト	旬の食材 チキン ビーンズ	缶物の 果物	飲用牛乳、大豆、鶏肉 モモ、ベーコン	食パン、バター、メープル シロップ、三温糖、じゃが いも、油	キャベツ、赤パブリカ、黄 パブリカ、きゅうり、もや し、玉葱、にんじん、さや いんげん、トマトピュー レ、バナナ	パブリカはピーマンの仲 間です。カラフルなのが 特徴で、赤、黄色、オレ ンジ、茶、黒、紫などの 色があります。	
11	木	季節の献立 枝豆 ごはん	旬の食材 わかめとじゃこの 酢もの すぶた 鰻のつけ焼き	みそ汁	飲用牛乳、あじ、カッ トわかめ、ちりめん じゃこ、生揚げ、白み そ、赤みそ	精白米、もち米、三温糖、 じゃがいも、板こんにゃ く	えだまめ、きゅうり、にん じん、長ねぎ	鰻の旬は5～7月で す。旬の鰻は脂が のっけていておいしい です。	
12	金	ごはん	豚肉の生姜炒め	旬の食材 冬瓜ともすくの生姜 たっぷり汁	飲用牛乳、豚小間、も すく、鶏肉モモ	精白米、油、でん粉、ごま油、 ごま	しょうが、玉葱、もやし、 にんじん、きゅうり、とう がん	冬瓜は夏が旬の野菜 ですが、涼しい所に 置いておけば冬まで 保存できます。	
16	火	季節の献立 ごまだれ冷やし中華	旬の食材 じゃがいもとツナ の春巻き	缶物の 果物	飲用牛乳、鶏肉ささ 身、カットわかめ、ま くろ缶	冷凍ラーメン、さとう、ご ま、練りごま、ごま油、じゃ がいも、マヨネーズ、はる まきの皮、小麦粉、油	しょうが、きゅうり、にん じん、ホールコーン、もや し、レモン、玉葱、パセリ、 冷凍みかん	冷やし中華は夏の麺 料理で、昭和初期か ら食べられています。	
17	水	パインパン	ししゃもの フライ	あお 髷のりポテト	飲用牛乳、ししゃも、 たまご、あおのり、豚 小間、大豆	パインパン、薄力粉、乾パ ン粉、油、じゃがいも、シ ェルマカロニ	にんじん、玉葱、キャベ ツ、さやいんげん、パセリ	ししゃもは丸ごと食 べられます。一人2 本です。	
18	木	行事食（土用の丑の） さんまのかば焼き丼	旬の食材 なつやさい 夏野菜のみそ汁	ゆでとうもろこし	飲用牛乳、さんま、生 揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、さとう、油	しょうが、しょうがな す、ピーマン、西洋かぼ ちや、えのきたけ、みょう が、とうもろこし	今年の土用の丑の日は7 月27日です。うなぎを 食べる習慣があります。 学校ではさんまをかば 焼きにします。	
19	金	季節の献立 なつやさい 夏野菜カレーライス	旬の食材 ハムとトマト のサラダ	缶物の 果物	のむヨーグルト、豚ひ き肉、粉チーズ、ボン レスハム	精白米、押麦、油、バター、薄 力粉、さとう	玉葱、にんじん、西洋かほ ちや、しょうが、にんに く、ゴーヤ、ピーマン、赤 パブリカ、なす、トマト ピューレ、ミニトマト、 キャベツ、きゅうり、メロ ン	ヨーグルトには骨や 歯をじょうぶにする カルシウムがたくさん 含まれています。	

平均のエネルギー 647 kcal

平均のたんぱく質 25.5 g

*食材発注の都合で一部献立を変更することがありますので、ご了承願います。