

令和4年07月



予定献立表



Table with columns: 日付, 牛乳, 献立名, おもに体の組織をつくる (1群-4群), おもに体の調子を整える (3群-4群), おもにエネルギーとなる (5群-6群), 1人1たんぱく質, 脂質, 塩分, 給食一口メモ. Rows include meals like 1(金) ご飯, 4(月) ご飯, 5(火) スタミナ丼, 6(水) 黒糖パン, 7(木) ちらしずし, 8(金) 揚げ麺, 11(月) ご飯, 12(火) ご飯, 13(水) 麦ご飯, 14(木) ご飯, 15(金) 夏野菜のカレーライス, 19(火) 食パン.

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

平均栄養量

825 31.4 25.0 2.70

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取1人1日の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

※別記は()で表記してあります。例)丼のご飯、めん料理のうどん等 ★「米」は通年、沼南地区産です。



半夏生

7月2日の半夏生に「ちなんだ献立です。農作物がしっかりと地に根を張るよう折った日、この日は「たこ」を神様にお供えしたとされています。

暑い時期なのでカレー風味の肉じゃがにしました。スパイスが食欲を増してくれます。

沖縄のもずくを使用しました。わかめやひじきなどと同じ海藻の仲間です。

いんげん豆は中南米のメキシコが原産で、ヨーロッパから中国を経て日本に伝わりました。

七夕献立です。七夕そうめん汁には天の川に見立てたそうめんを入れました。行事食について調べてみると興味深いですね。

揚げ麺はリクエストも多い人気メニューです。香ばしくパリパリと揚がっています。

さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる、夏が旬の野菜です。

千葉県産の生の小松菜を、調理員さんが朝早くからいねりに洗って調理しています。

ごまは、栄養豊富で昔は薬としても使われていたそうです。香ばしく炒って使います。

ブルーンは、バラ科の落葉樹で、すもものなかまです。鉄分や食物繊維が多く含まれます。

わらび餅もリクエストが多かったメニューです。

夏休み中もバランスのとれた食事に心がけて、2学期にまた元気なお顔を見せて下さいね！！