

今月の目標【夏の食べ物について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 (月)	○	なすとトマトのスパゲティ	あさり 豚肉 ソーセージ	牛乳 / チーズ	トマト缶 人参 ピーマン トマトベース	玉葱 なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 大豆 油	760	35.6	30.0	3.26	
		ゆで野菜のごまサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		えだまめポタージュ	いんげん豆 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉葱 枝豆	小麦粉	生クリーム バター					
		大豆小魚	大豆	煮干し									
2 (火)	○	大豆と昆布の混ぜご飯	大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 / 昆布	人参		米 麦	サラダ油	811	32.0	26.2	2.82	
		太刀魚のねぎみそ焼き	みそ たちうお				生姜 長葱	きび砂糖					ごま サラダ油
		ピリ辛おひたし			小松菜	キャベツ もやし							
		だまっご汁	鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	白玉餅	サラダ油					
		アップルシャーベット				冷凍りんご							
3 (水)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳 /	にら	生姜 玉葱 にんにく 長葱 キムチ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	749	32.2	22.9	2.57	
		わかめスープ	豆腐 鶏肉	わかめ	人参	長葱 もやし		ごま ごま油					
		ゆで枝豆				枝豆							
		アセロラゼリー					アセロラゼリー						
4 (木)	○	ミルクパン		牛乳 /			ミルクロール		725	32.4	28.2	2.75	
		あじの香草パン粉焼き	鱈 うずら卵		パセリ	セロリー	パン粉	サラダ油 マヨネーズ					
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油					
		ベーコンとポテトのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱	じゃが芋	サラダ油					
		パイン缶				パイン缶							
5 (金)	○	手巻きちらし寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳 / のり	さやえんどう 人参	かんぴょう れんこん 干し椎茸	米 麦 砂糖 きび砂糖	ごま	845	30.5	18.4	3.35	
		白身魚と野菜の揚げ煮	メルルーサ		ピーマン	玉葱 にんにく	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	アーモンド 大豆 油					
		そうめん汁	かまぼこ 鶏肉		小松菜 人参	長葱	そうめん						
		セダフルーツポンチ				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 星型ナタデコ カクテルゼリー						
8 (月)	○	ご飯		牛乳 /			米 麦		810	36.2	25.9	2.89	
		鯖のソース煮	鯖				生姜	きび砂糖					
		キャベツときゅうりのごま酢和え					キャベツ きゅうり	きび砂糖					ごま
		高野豆腐と大豆のみそがらめ	大豆 高野豆腐 みそ					でん粉 きび砂糖					大豆油
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油					
9 (火)	○	中華おこわ	焼き豚	牛乳 /	人参	生姜 たけのこ グリンピース 干し椎茸	米 もち米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	725	26.2	19.5	3.48	
		ししゃもの南蛮漬		ししゃも	人参	生姜 玉葱 長葱	でん粉 砂糖	大豆油					
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油					
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油					
		黄桃缶				黄桃缶							
10 (水)	○	ツナコーントースト	ツナ	牛乳 / チーズ		玉葱 コーン缶	食パン	マヨネーズ	747	29.4	33.7	3.16	
		かみかみ海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ 切干し大根 枝豆 ゆず果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		ミネストローネスープ	大豆 ベーコン		トマト缶 人参 パセリ	セロリー 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					
		冷凍みかん				冷凍みかん							
11 (木)	○	夏野菜のカレーライス	鶏肉	牛乳 / チーズ	トマト 人参 ピーマン かぼちゃ	生姜 玉葱 なす にんにく チャツネ	米 麦 小麦粉 じゃが芋	大豆油 バター サラダ油	865	24.4	31.1	2.21	
		わかめサラダ		わかめ			キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖					ごま サラダ油
		とうもろこし					とうもろこし						
		メープルアーモンド	きな粉					メープルシロップ					アーモンド
12 (金)	○	ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 / ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	735	34.7	21.5	3.07	
		白身魚の辛子醤油かけ	鱈				生姜	でん粉 きび砂糖					大豆油
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参	もやし レモン果汁	砂糖						
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま サラダ油					
		小魚		煮干し									
16 (火)	○	チンジャオロースー丼	豚肉	牛乳 /	ピーマン 赤ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	768	33.8	22.0	3.00	
		切干大根の中華サラダ			人参	キャベツ きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく	人参	長葱 えのき茸	でん粉						
		すいか				すいか							
		大豆小魚	大豆	煮干し									

七夕献立

今月の目標【夏の食べ物について知ろう】

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
17 (水)	○	ジャージャー麺	大豆 みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 でん粉 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	777	37.6	26.1	3.33
		鶏肉と夏野菜のトマト煮	大豆 鶏肉	チーズ	トマト缶 赤ピーマン トマトペースト	ズッキーニ 玉葱 なす にんにく 黄ピーマン	じゃが芋 きび砂糖	オリーブ油				
		ゼリーポンチ				みかん缶 洋なし缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖					
		いり大豆	大豆				カクテルゼリー					

※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。

※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I補給の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満

平均栄養量	776	32.1	25.4	2.99
-------	-----	------	------	------



七夕ってどんな行事？



七夕は、中国の古い伝説から来ているといわれています。

昔、はた織りが上手で美しい布を織り上げる織姫と、働き者の牛飼いである彦星が結婚をしました。ところが、ふたりは仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、怒った神様によって天の川の兩岸に離されてしまいました。

これで、再び仕事に取り組むだろうと期待しましたが、ふたりとも悲しみに明け暮れるばかりで仕事になりません。そこで、神様はふたりが一生懸命に仕事にはげむことを条件に、七夕の夜に限って再会することを許しました。

平安時代にこのお話が日本に伝わり、宮中行事として七夕が行われました。農作物をお供えて星をながめ、和歌を書いて願い事をしました。江戸時代になると、七夕は庶民にも広がり、針や糸をお供えて、織姫のように裁縫がうまくなりますようにという願いをしたそうです。そして、今では短冊に願い事を書いて笹に飾るようになりました。

7月5日(金)の給食ではそうめんを天の川に見立てた「そうめん汁」、星を浮かべた「七夕フルーツポンチ」などができます。お楽しみに！

