



日	こんだてめい	あか	みどり	き	ちようみりょう た
		赤	緑	黄	調味料・その他
エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	おもにからだをつくる			
カルシウム (mg)		おもにからだのちようしをととのえる			おもにねつやちからのもとになる
1 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう さけフライ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン		コッペパン こむぎこ パンこ あぶら オリーブオイル さとう	しお こしょう ウスターソース コンソメ トマトケチャップ しょうゆ
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし すずかのり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひじき きんしたまご ツナオイルづけ ◎あじつけのり	にんじん ◎たまねぎ さやいんげん ほうれんそう にんじん	◎ごはん あぶら (こんにやく) さとう ◎じゃがいも さとう	さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあまがらめ とうがんのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく	しょうが しょうが ◎たまねぎ にんじん とうがん ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん さけ ちゅうかスープのもと しょうゆ しお こしょう
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのマーボー あらめのナムル	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ◎あかみそ あつあげ あらめ	しょうが にんにく にんじん ◎しいたけ ◎たまねぎ なす もやし ◎キャベツ にんじん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう あぶら ごま	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース ちゅうかスープのもと しお しょうゆ す こしょう
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりポテトのレモンふうみ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	レモンかじゅう にんじん ◎たまねぎ えのきたけ ねぎ	◎ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう そうめん たなばたゼリー	しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ しお
8 (月)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ◎キャベツ ねぎ みかん パインアップル	コッペパン ◎ちゅうかめん あぶら はちみつレモンゼリー	しお こしょう ウスターソース
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう キャベツのしそあえ ほんじる	ぎゅうにゅう いわし	◎キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ なす さやいんげん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ あおじそふりかけ しお (けずりぶし)
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしだれ いろいろやさしいため	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ◎しいたけ キャベツ もやし	◎ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら でんぶん	さけ しょうゆ みりん しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しお こしょう
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とうふのぶたキムチのせ じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ねぎ さやいんげん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ◎じゃがいも あぶら さとう	ちゅうかスープのもと しょうゆ しょうゆ
12 (金)	げんりょうごはん ぎゅうにゅう あかじそふりかけ おやこビーンズ にこみうどん	ぎゅうにゅう ◎だいず とりにく あぶらあげ	えだまめ にんじん たまねぎ ねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう ◎うどん	あかじそふりかけ しょうゆ (けずりぶし) しょうゆ みりん さけ
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりちゅうかそぼろ ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ◎ぶたひきにく ひじき ◎あかみそ ベーコン ◎たまご	にんにく しょうが にんじん ◎しいたけ ねぎ たまねぎ とうもろこし クリームコーン パセリ	◎ごはん あぶら さとう あぶら でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと しょうゆ しお
17 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけのあえもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに にんじん キャベツ ふくじんづけ	◎ごはん あぶら ◎じゃがいも	しお こしょう カレーこ トマトケチャップ カレールウ ウスターソース

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。
11日(木)と12日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。
2学期の給食開始は9月4日(水)です。

7月の給食目標 **衛生に気をつけよう**

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。
 ごはん以外に◎があるときは、
 献立名の欄に ◎ でお知らせします。

7月の行事食

7月7日は七夕です。七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、おりひめがつむぐ糸に見立てた「そうめん」が食べられます。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルとのを通りやすく、この季節にぴったりの食べ物です。5日(金)は、そうめんを使った七夕汁や七夕ゼリーが登場するので、給食で七夕の行事食を楽しんでくださいね。みなさんが短冊に書いた願い事がかなうといいですね。



7月給食に使われている夏野菜

とうがん

夏に収穫して、冬まで保存できるので「冬瓜」と書きます。冬瓜に含まれるビタミンCが風邪を予防してくれます。

なす

上がった体温を下げる作用があり、暑い夏を乗り切るためにぴったりの野菜です。アクが多いので切ったらすぐに水にさらすか、油で調理すると色よく仕上がります。

ピーマン

独特の香りと苦味がありますが、栄養満点の夏野菜です。赤や黄色のカラフルなピーマンは「パプリカ」といい、甘みがあるのが特徴です。

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



給食だより7月号



《センター校・園》

蒸し暑い梅雨の時季が終わると、いよいよ本格的な夏がやってきます。熱中症や夏バテを防ぐためには、毎日の食事や睡眠が大切です。こまめな水分補給を忘れずに、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

★暑さに負けない体をつくろう!★

1日3食しっかりとりましょう。

朝・昼・夕、バランスのよい食事をしましょう。

また、主食・主菜・副菜がそろった食事を

心がけましょう。



冷たいもののとり過ぎに

気をつけましょう。

冷たいもののとり過ぎは、胃や腸に負担が
かかり、食欲がおちて、体調不良になりやす
くなります。



こまめに水分補給をしましょう。

熱中症予防のためにも、のどがかわく前に、こまめに
水分補給をするようにしましょう。



十分に睡眠をとりましょう。

疲れている時や睡眠不足の時は、体調をくずしやす
くなります。しっかりと睡眠をとることで、免疫力を高
めることができます。



7月の給食目標



衛生に気をつけよう



手を洗うのは「あと」と「まえ」

清潔なタオル・ハンカチで手をふく



トイレの「あと」や、家に帰った「あと」、
食事・おやつ「まえ」や、調理の「まえ」には、
ていねいに手を洗うようにしましょう。



食中毒をおこす細菌はハンカチなどを
通して手につくこともあります。汚れたハンカチで
ふくと、せっかく洗った手もまた汚れてしまいます。



つくってみよう! 給食レシピ

なすと厚揚げのマーボー

7月4日の献立より

〈材料 4人分〉

油	少々	水	150ml
しょうが	少々	☆砂糖	大さじ1
にんにく	少々	☆しょうゆ	小さじ2
豚ひき肉	80g	☆トウバンジャン	少々
にんじん	1/2本 (60g)	☆赤みそ	大さじ1
干しいたけ	2g	☆オイスターソース	小さじ1
たまご	1/2個 (120g)	☆中華スープの素(顆粒)	小さじ1
厚揚げ	140g	☆塩	少々
なす	1本 (120g)	片栗粉	小さじ2
揚げ油	適量		

〈下ごしらえ〉

- 調味料(☆)を混ぜ合わせる。
- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- にんじん、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- なすは、2cm幅いちょう切りにして、水にさらす。
- 干しいたけは、水戻しして、みじん切りにする。
- 厚揚げは、油抜きをして、さいの目切りにする。

〈作り方〉

- なすを油で揚げる。
- フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて炒め、香りを出し、豚ひき肉をいれて炒める。
- にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、水を加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、混ぜ合わせた調味料(☆)を加える。
- 厚揚げと揚げたなすを加えて、煮こみ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

なすは油で揚げずに
野菜と一緒に煮ても
おいしくできます。

